

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 3 от «10» ноября 2025 г.



Рабочая программа дисциплины

«БД. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программы подготовки специалистов среднего звена
к ОПОП по специальности СПО
09.02.09 «Веб-разработка»

Белоярский, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 3 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БД.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 9 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 «Веб-разработка»

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

1.4 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения предмета | |
|--|---|---|
| | 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, классификации и обобщения; - 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; | <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 физических качеств; - 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"> - 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; - 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 | |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <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 её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнения участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реально- | <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; <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>го, 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>производственной деятельности с целью</p> |
| <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"> - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <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, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт;</p> | |
| <p>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> | <p>Личностные результаты в части гражданского воспитания: - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; в части духовно-нравственного воспитания: - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - умение 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) самоорганизация: - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; б) базовые исследовательские действия:</p> | <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - давать оценку новым ситуациям; индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебного предмета (максимальный) | 72 |
| в том числе: | |
| Основное содержание | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 60 |
| Профессионально ориентированное содержание | 8 |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 6 |
| Самостоятельные занятия | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БД.07 «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека | | 2/- | |
| Тема 1 Основы здорового образа жизни | Теоретическая часть | 2 | |
| Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Современное состояние физической культуры и спорта. | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. |
| Тема 1.2 Теоретические основы техники безопасности на уроках физической культуры и спорта | Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физкультурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях 2 Извлечения из методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда Инструкция по охране труда при проведении занятий по: 2.1. гимнастике 2.2. легкой атлетике 2.3. лыжному спорту 2.4. плаванию 2.5. футболу, волейболу, баскетболу, теннису 2.6. при проведении спортивных соревнований 2.7. при проведении занятий в тренажерном зале | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. |
| Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | 7/6 | |
| Тема 2.1 Составление и проведение | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> | 1 | ОК 01, ОК 04, |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| самостоятельных занятий по под- готовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоя- тельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | ОК 08 ПК 1.1. |
| Тема 2.2. Составление и проведе- ние комплексов упражнений для различных форм организации заня- тий физической культурой при ре- шении профессионально- ориентированных задач | Практическое занятие <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональ- ной деятельности | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. |
| Тема 2.3 Подбор упражнений, со- ставление и проведение комплек- сов упражнений для различных форм организации занятий физиче- ской культурой | Практическое занятие <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утрен- ней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. |
| | Практическое занятие <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различ- ной функциональной направленности | 2 | |
| Основное содержание | | 61/60 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | |
| Тема 1. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 10/10 | |
| | Практические занятия | | |
| Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совер- шенствование техники бега на ко- роткие дистанции. | Техника безопасности на занятиях л/а. Техника бега по прямой. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.2 Совершенствование тех- ники бега на средние | Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема 1.3 Совершенствование тех- ники эстафетного бега | Эстафетный бег 4 по 100 метров. Техника и правила и передачи эстафетной па- лочки, коридор для передачи эстафеты | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.4 Освоение техникой крос- сового бега. | Чередование ходьбы и бега | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.5 Совершенствование тех- ники метания малого мяча. | Удержание снаряда, разбег, с крестный шаг, метание снаряда. Тестирование | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2. Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 14/14 | |
| Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения по площадке | Техника безопасности на уроках по волейболу. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.2. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами, специальные упражнения в парах с перемещением. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками | Имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники подачи мяча. | Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; упраж- нения для обучения верхней прямой подаче; | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча с подачи | Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.6 Изучение технике вы- полнения нападающих ударов | Упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.7 Учебно-тренировочная игра | Игра по упрощённым правилам, по заданию. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Теоретическая часть | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 1/- | ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. |
| Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | <i>Профессионально ориентированное содержание</i> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | 1 | |
| Учебно-тренировочные занятия | | | |
| Тема 4. Гимнастика | Практические занятия | 13/13 | |
| Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях. | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Комплексы физических упражнений для профилактики и лечения боли и усталости в позвоночнике. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.3 Освоение техники упражнения с обручем. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.4 Освоение техники упражнения в равновесии | Соединения на бревне; передвижения, прыжки, повороты, перевороты, танцевальные элементы. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.5 Освоение техники акробатических упражнений. | Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.6 Освоение техники прыжков через скакалку. | Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые) | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.7 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: | : углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5. Настольный теннис | Практические занятия | 13/13 | |
| Тема 5.1. Техника безопасности на | Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвен- | 1 | ОК 01, ОК 04, |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| занятиях настольным теннисом. Правила игры. Хватка ракетки, иг- ровая стойка | тарю; Обучение игровой стойке; Обучение хватке ракетки, и владению ракеткой; | | ОК 08 |
| Тема 5.2. Изучение подачи мяча. (справа и слева) | Подача плоским ударом без вращения справа по прямой. Подача плоским уда- ром без вращения слева по прямой. Прием подачи плоским ударом. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.3. Изучение техники удара откидкой (справа и слева) | Показать: замах (сгибание руки в локте до предела Имитация удара откидкой по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в ше- ренге (круге) | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.5. Изучение наката техники мяча. Учебная игра | Изучение особенностей данного приема. Накат справа по диагонали. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.6. Изучение техники приёма мяча. Учебная игра | Прием подачи плоским ударом. Прием подачи срезкой Прием подачи накатом. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 5.7. Учебно-тренировочная игра. Судейство. | Игра срезками Судейская практика одиночных соревнований | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 6. Легкая атлетика | Практические занятия | 10/10 | |
| Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Совер- шенствование техники метания гранаты. | Повторение техники безопасности Удержание снаряда, разбег, скресный шаг, метание снаряда. | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 6.2 Совершенствование тех- ники прыжка в длину с разбега. | Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Тестирование | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 6.3 Освоение техникой крос- сового бега. | Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 6.4 Бег по различному грунту и рельефу | Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Тема 6.5 Кросс 2000 метров | Без учёта времени | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практиче- ской подготовки, ак. ч. | Коды компетен- ций, формирова- нию которых спо- собствует элемент программы |
|-----------------------------|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| ВСЕГО | | 72 | |

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Юрайт, 2021. – 493 с. – URL:.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 1 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2022. – 254.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 2 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2021. – 441
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учеб. для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М. : Юрайт, 2021. – 240 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2022. – 297 с. – URL: <https://www.book.ru/book/919549/view2/1>. – (Дата обращения: 25.10.2021).
7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
8. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для СПО / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2021. – 304 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учеб. для бакалавров / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2021. – 320 с.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 173 с.
11. Бурякин, В. Ф. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. для СПО / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М.: КноРус, 2022. – 278 с.
12. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2021. – 214 с.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2018. – 181 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2018. – 461 с.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учеб. пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., пер. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 402 с.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Юрайт, 2018. – 125 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/3263BEE5-EAC4-4E24-A8A6->

CEFBD1890DFF/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka#page/1. – (Дата обращения: 25.10.2018).

6. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для бакалавров / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 255 с.

7. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для бакалавров / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщина. – М. : КноРус, 2019.

8. Колодницкий, Г. А. Теория и история физической: учеб. для СПО: дополнительные материалы / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2018.

9. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.

Интернет-ресурсы:

1. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://resh.edu.ru> Электронная библиотечная система

«Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://нэб.рф>

4. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятия |
|--|--|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16 | – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса |

| | | |
|--|-----------|---|
| | | упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста. | Темы 1,2. | – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы |