

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Профессионально-педагогического  
колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
Т.И. Кузнецова  
2025 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

**44.02.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании цикловой методической комиссии  
Профессионально-педагогических специальностей  
протокол № 9 от «13» апреля 2025 г.  
Председатель ЦМК Г.Н. Тарасова

Саратов 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), утверждённого приказом Минпросвещения России от 12.09.2023 г. N 674 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

Разработчик: Кузнецова И.С.- преподаватель высшей квалификационной категории Профессионально-педагогического колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.; Горбовская О.Н., методист ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

## **1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующие результаты:

### ***личностные:***

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметные:***

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметные:***

- 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 95 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 95 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>95</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>95</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	95
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b> I семестр - зачет; II семестр - дифференцированный зачет.	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>		<b>51</b>		
<b>Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Методико-практические занятия</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Тема 1.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие 1.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
<b>Тема 1.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие 2.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2-3	
<b>Тема 1.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС
<b>Тема 1.4</b> Составление	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практическое занятие 4.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2-3	среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
<b>Основное содержание</b>				Личностные, метапредметные и предметные компетенции и в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Тема 1.5</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие 5.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. Методика стретчинг – гимнастики. - применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.	2	2-3	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2		
<b>Гимнастика</b>				
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		

Основная гимнастика	<p><b>Практическое занятие 7. Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;</b></p> <p>- основные понятия о строе, строевые приемы;</p> <p>- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.</p> <p>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p>	2	2-3	от 17.05.2012 № 413
	<p><b>Практическое занятие 8. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений.</b></p> <p>Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.</p> <p>Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений;</p> <p>выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.</p>	2		
Тема 1.7 Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
	<p><b>Практическое занятие 9. Освоение акробатических элементов:</b> группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p>	2	2-3	
	<p><b>Практическое занятие 10. Методика обучения акробатических упражнений:</b></p> <p>- выполнение акробатических упражнений в объеме программы.</p>	2		
	<p><b>Практическое занятие 11. Методика обучения акробатических упражнений:</b></p> <p>- отработка и совершенствование акробатической связки.</p>	2		
Тема 1.8 Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
	<p><b>Практическое занятие 12. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</b></p> <p>- основные виды перемещений (базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками).</p>	2	2-3	

	<b>Практическое занятие 13.</b> Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики - техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2		
	<b>Практическое занятие 14.</b> Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2		
<b>Тема 1.9</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие 15.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	2-3	
	<b>Практическое занятие 16.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2		
	<b>Практическое занятие 17.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2		
<b>Тема 1.10</b> Сдача контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие 18.</b> Сдача контрольных нормативов по гимнастике по темам <b>1.6-1.9</b> - применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений. - строевые и ОРУ - прикладные упражнения - акробатические упражнения - общая физическая подготовка	2		
<b>Спортивные игры</b>				Личностные, метапредметные и предметные
<b>Волейбол</b>				
<b>Тема 1.11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		

<b>Волейбол.</b> <b>Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите</b>	<b>Практическое занятие 19.</b> История развития волейбола в России. Правила игры. Техника и тактика игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. Методика техники игры: - применение техники игры в нападении (подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки). Обучение передачам мяча: • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели	2	2-3	компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	<b>Практическое занятие 20.</b> Обучение подачам мяча: • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.	2		
	<b>Практическое занятие 21.</b> Обучение перемещениям и стойкам: • подводящие упражнения • упражнения по технике Обучение блокированию мяча: • подводящие упражнения • упражнения по технике	2		
	<b>Практическое занятие 22.</b> Обучение атакующим ударам: • подводящие упражнения • упражнения по технике	2		
<b>Тема 1.11.1</b> <b>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие 23</b> Техника и тактика игры в нападении и защите. -применение техники игры в нападении и защите.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и
	<b>Практическое занятие 24.</b> Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. Тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите	2		
<b>Тема 1.11.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

Сдача контрольных тестов по волейболу	<b>Практическое занятие № 25.</b> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите; - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча назад, стоя спиной к цели; - прием мяча; - контрольные игры.	2	2-3	науки РФ от 17.05.2012 № 413	
<b>Промежуточная аттестация - зачет</b>		<b>1</b>			
<b>2 семестр</b>		<b>44</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>					
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>					
Тема 1.12 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	2-3		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий). Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2			
<b>Спортивные игры</b>					
<b>Баскетбол</b>		<b>16</b>			
Тема 1.13 Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>			
	<b>Практическое занятие 28</b> История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	2	2-3		

техника защиты	<p><b>Практическое занятие 29.</b> Техника владения мячом.</p> <p>Ловля мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками</li> <li>- одной рукой</li> </ul> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками от груди</li> <li>- двумя руками сверху</li> <li>- двумя руками снизу</li> <li>- одной рукой от плеча</li> <li>- одной рукой от головы</li> <li>- одной рукой «крюком»</li> <li>- одной рукой снизу</li> <li>- одной рукой сбоку</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной</li> </ul> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким отскоком</li> <li>- с низким отскоком</li> </ul>	2		
	<p><b>Практическое занятие 30.</b> Броски в корзину (двумя руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от груди</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз (в прыжке)</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Броски в корзину (одной рукой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от плеча</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul>	2		
<b>Тема 1.13.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		

<b>Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие № 31.</b> Методика обучения тактике игры: - обучение тактическим действиям в нападении - обучение тактическим действиям в защите	2	2-3	
	<b>Практическое занятие 32.</b> Тактика нападения Индивидуальные действия: - действия игрока без мяча - действия игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков	2		
	<b>Практическое занятие 33.</b> Тактика защиты Индивидуальные действия: - действия против игрока без мяча - действия против игрока с мячом Групповые действия: - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков	2		
<b>Тема 1.13.2 Сдача контрольных нормативов по баскетболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие 34.</b> Применять технику игры: - техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: - тактика нападения и тактика защиты	2		
	<b>Практическое занятие 35.</b> Сдача нормативов: - ведение мяча - штрафные броски на попадание - броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита).	2		
<b>Спортивные игры</b>				Личностные, метапредметн ые и
<b>Футбол</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 1.14.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		

<b>Футбол.</b> <b>Теоретические сведения. Техника игры</b>	<b>Практическое занятие № 36.</b> История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: - бег - прыжки - остановки - повороты	2	2-3	предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413  Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии
	<b>Практическое занятие 37.</b> Удары по мячу (ногой): - внутренней стороной стопы - внутренней частью подъема - средней частью подъема - внешней частью подъема - носком - пяткой - по неподвижному мячу - по катящему мячу - по летящему мячу Удары по мячу (головой): - серединой лба без прыжка и прыжке - серединой лба с поворотом - боковой частью лба - в падении	2		

	<p><b>Практическое занятие 38.</b> Остановки мяча (ногой):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- подошвой</li> <li>- подъемом</li> <li>- бедром</li> </ul> <p>Остановки мяча (с переводом):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод мяча внутренней частью подъема</li> <li>- перевод мяча внешней частью подъема</li> </ul> <p>Остановка грудью. Остановка головой.</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема</li> <li>- средней частью подъема</li> <li>- внутренней частью подъема</li> <li>- носком</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> </ul> <p>Обманные движения (финты):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «уходом»</li> <li>- «ударом» ногой</li> <li>- «ударом» головой</li> <li>- «остановкой» ногой</li> <li>- «остановкой» туловищем</li> <li>- «остановкой» головой</li> </ul> <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде</li> <li>- в подкате</li> <li>- толчком плеча</li> </ul> <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля</li> <li>- отбивание</li> <li>- переводы</li> <li>- броски.</li> </ul>	2		<p>с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p> <p>Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p>
<b>Тема 1.14.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

<b>Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты</b>	<b>Практическое занятие № 39</b> Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Тактика игры Тактика нападения: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (комбинации) - командная (системы) Тактика защиты: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (противодействия комбинациям) - командная (системы) Функции игроков: - вратаря - игроки линии защиты - игроки средней линии - игроки линии нападения Групповая и командная тактика.	2	2-3	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденног о приказом Министерств а образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
<b>Тема 1.14.3 Сдача контрольных тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 40</b> Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры	2	2-3	
<b>Легкая атлетика</b>		12		
<b>Тема 1.15 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие № 41</b> Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.	2	2-3	

	<p>Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе.</p>			
<b>Тема 1.16</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<p><b>Практическое занятие № 42</b> <i>Техника бега на средние и длинные дистанции:</i> Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей. <i>Кроссовая подготовка:</i> Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>	2	2-3	
<b>Тема 1.17</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<p><b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м, бега по прямой с различной скоростью)</p>	2		
<b>Тема 1.18</b> <b>Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<p><b>Практическое занятие № 44</b> Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p>	2	2-3	
<b>Тема 1.19</b> <b>Метание гранаты, толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<p><b>Практическое занятие № 45</b> Техника выполнения толкания ядра:</p>	2	2-3	

	<p>Держание снаряда: держание ядра.  Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка.  Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.  Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.  Техника выполнения метания гранаты:  Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.  Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.  Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.  Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.  Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств</p>			
<b>Тема 1.20 Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.	2	2-3	
	<b>Практическое занятие 47.</b> Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров - прыжки в длину - прыжки в высоту - толкание ядра - метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)	2		
<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>95</b>		

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

#### Основные учебные издания:

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре, гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Изд.- во Юрайт, 2022. - 173с. - (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - 3-е изд., стер - М.: КНОРУС, 2022. - 214с. - (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения. <https://www.book.ru/>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - М.: Юрайт, 2022; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та. - 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

4. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2022. - 461с. - (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

### **Дополнительные учебные издания**

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

7. Дворкин, Л.С.Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.С. Дворкин.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

8. Чепиков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.М. Чепиков.— 3-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 179с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-07636-3. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельных работ.

### 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДУЧЕБНОЙ ИСПИЛИНЫ

#### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-</li> </ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование физических качеств;</li> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- выполнение практической работы</li> </ul> <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p> <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <p>1 семестр зачет 2 семестр – дифференцированный зачёт.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.</p>

смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные:**

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении

<p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>	
--	--

#### **4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

##### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

##### **Контрольные и тестовые задания**

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

##### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
ОУД.12 Физическая культура**

**1.1. Форма промежуточной аттестации**

- зачет (1 семестр)
- дифференцированный зачет (2 семестр).

**1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

<b>Оценка</b>	<b>Количество баллов, набранных за выполнение практического задания</b>
Оценка «зачтено»	<b>3-5</b>
Оценка «не зачтено»	<b>≤ 2,9</b>

<b>Оценка</b>	<b>Количество баллов, набранных за выполнение практического задания</b>
Оценка 5 «отлично»	<b>4,6-5</b>
Оценка 4 «хорошо»	<b>3,6-4,5</b>
Оценка 3 «удовлетворительно»	<b>3-3,5</b>
Оценка 2 «неудовлетворительно»	<b>≤ 2,9</b>

### 1.3. Контрольно-оценочные средства

#### 1.3.1 Задание:

**Задания для Зачета:** выполнение контрольных нормативов

#### 1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 метров	8.4	8.6	8.8	10.0	10.2	10.4
2	Бег 100 метров	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
3	Бег 2000 метров	-	-	-	10.20	11.15	12.10
4	Бег 3000 метров	12.40	13.30	14.30	-	-	-
5	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
6	Прыжок в высоту (м.см.)	1,26	1,20	1,15	1,05	1,0	90
7	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	20	17	13
8	Метание гранаты 700 грамм	32	30	27	-	-	-
9	Подтягивание на перекладине	11	9	7	-	-	-
10	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	18	15	10
11	Подъем переворотом на высокой перекладине	3	2	1	-	-	-
12	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
13	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	52	47	42	40	35	30
14	Прыжки на скакалке, за 25 сек	65	60	50	75	70	60

**Задания для дифференцированного зачета:** выполнение контрольных нормативов

#### Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
2	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
3	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)	6	5	4	5	4	3
4	Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	5	4	3	5	4	3
5	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	4	3	2	4	3	2
6	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	15	12	9	13	10	8

#### 1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Контроль проводится в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Описание материально-технического обеспечения проведения практических работ дается в разделе 2. Контрольно-оценочные средства.

### **1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

#### **Основные учебные издания:**

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.Ф.Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

2.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.<https://www.book.ru/>

3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПО<https://urait.ru/book/>

4. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

#### **Дополнительные учебные издания**

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 493с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

6.Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

7. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л.С. Дворкин.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

8. Чепиков, Е.М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. М. Чепиков.— 3-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 179с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-11733-2. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельных работ.