Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Бузулукский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ Т.В. Круглова
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Бузулук - 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело

Разработчик:
Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Председатель предметно-цикловой комиссии  Е.М. Евсюкова

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура»: освоение обучающимися содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Результаты изучения учебного предмета:

личностные:

1) гражданского воспитания:

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

2) патриотического воспитания:

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

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

метапредметные:

а) базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

б) базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

в) работа с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

г) умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

д) умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

-делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

е) умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибку;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ж) умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

предметные:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Общие компетенции:
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпритации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
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.

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	62
Лабораторные занятия	-
Контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) если предусмотрено	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»			
Тема 1.1. «Техника безопасности на уроках физической культуры»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	2	ОК 02, ОК 08
Тема 1.2. «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	2	ОК 02, ОК 08
Тема 1.3. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ОК 02, ОК 08
Раздел 2 «Легкая атлетика»			
Тема 2.1. «Техника низкого и высокого старта»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника низкого и высокого старта.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. «Техника эстафетного бега»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника эстафетного бега. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. «Совершенствовани	Содержание учебного материала Практическое занятие	2	ОК 04,

е техники бега на средние дистанции»	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплексы физических упражнений в беговых упражнениях.		ОК 08
Тема 2.5. «Совершенствование техники бега на длинные дистанции»	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. «Техника прыжка в длину с места»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.7. «Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места (исходя из нормативов ГТО)»	Содержание учебного материала Практическое занятие Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места (исходя из нормативов ГТО).	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3 «Баскетбол»			
Тема 3.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности игры. Правила и судейство игры.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.2. «Броски мяча в корзину»	Содержание учебного материала Практическое занятие Броски мяча в корзину- (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. «Тактика нападения, тактика защиты»	Содержание учебного материала Практическое занятие Тактика нападения, тактика защиты. Воспитание групповых и индивидуальных действий.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. «Полоса препятствий»	Содержание учебного материала Практическое занятие Полоса препятствий. Воспитание быстроты.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.5. «Учебно-тренировочная двусторонняя игра»	Содержание учебного материала Практическое занятие Учебно-тренировочная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.6. «Принятие контрольных	Содержание учебного материала Практическое занятие Принятие контрольных нормативов по	2	ОК 04, ОК 08

нормативов по элементам техники баскетбола»	элементам технике баскетбола. Технико-тактические приемы игры.		
Раздел 4 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»			
Тема 4.1. «Контроль и самоконтроль физической нагрузки»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Контроль и самоконтроль физической нагрузки.	2	ОК 02, ОК 08
Тема 4.2. «Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.	2	ОК 02, ОК 08
Раздел 5 «Волейбол»			
Тема 5.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности игры. Правила игры. Стойка игрока, техника перемещения.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.2. «Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками»	Содержание учебного материала Практическое занятие Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. «Развитие специальных физических качеств в волейболе».	Содержание учебного материала Практическое занятие Развитие специальных физических качеств в волейболе. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.4. «Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. «Техника тактических приемов игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника тактических приемов игры. Тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.6. «Развитие специальных физических качеств»	Содержание учебного материала Практическое занятие Развитие специальных физических качеств. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.7. «Учебно-тренировочная	Содержание учебного материала Практическое занятие	2	ОК 04,

игра в волейбол»	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		ОК 08
Тема 5.8. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники волейбола»	Содержание учебного материала Практическое занятие Принятие контрольных нормативов по элементам техники волейбола.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 6 «Перетягивание каната»			
Тема 6.1. «Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов канатчика»	Содержание учебного материала Практическое занятие Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов канатчика.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2 «Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната»	Содержание учебного материала Практическое занятие Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3 «Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки»	Содержание учебного материала Практическое занятие Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 7 «Спортивный туризм»			
Тема 7.1. «Правила безопасного проведения туристических мероприятий. Режим дня при занятиях спортивным туризмом»	Содержание учебного материала Практическое занятие Правила безопасности проведения туристических мероприятий. Режим дня при занятиях спортивным туризмом.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. «Выполнение комплекса упражнений для коррекции веса и нарушения осанки»	Содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений для коррекции веса и нарушения осанки.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.3. «Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивном туризме»	Содержание учебного материала Практическое занятие Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивном туризме.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.4. «Групповые действия. Правильный выбор позиции при прохождении дистанции или маршрута»	Содержание учебного материала Практическое занятие Групповые действия. Правильный выбор позиции при прохождении дистанции или маршрута.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 8 «Гимнастика»			
Тема 8.1. «Основы обучения	Содержание учебного материала Практическое занятие	2	ОК 04,

гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики	Основы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.		ОК 08
Тема 8.2. «Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые»	Содержание учебного материала Практическое занятие Общеразвивающие упражнения: на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и у скамейки, в движении, парные и групповые.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. «Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, равновесия. Учебная комбинация из изученных элементов»	Содержание учебного материала Практическое занятие Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, равновесия. Учебная комбинация из изученных элементов.	2	ОК 04, ОК 08
Всего:		**72**	

3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП:

Кабинет физической культуры, оснащенный оборудованием:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, спортивные майки.

Занятия проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные и электронные издания:

1. В.И. Лях. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023.

Дополнительные источники:

1. А.А.Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
2. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /– М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)

4. А.П.Матвеев, Е.С. Палехова - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

5. www. minstm. gov. ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. www. olympic. ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России;

7. https://www.gto.ru/ - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их	Критерии оценки качества выполнения задания: Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его. Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-	Выполнение контрольных нормативов; тестирования

при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике	практической деятельности. Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной)способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико - практическую деятельность. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками) Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Оценка «3» - двигательное	

профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Критерии оценки успеваемости по основам знаний Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.	