



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 08.05.2026 - 01.08.2027

Составитель: Кумм Л. В., преподаватель, Орлова Д. К., преподаватель

13 февраля 2026 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» и ФГОС СОО от 17 мая 2012 г. № 413

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

протокол № 6 от 13 февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой физической культуры Шубин Д. А., доцент, к.п.н.

13 февраля 2026 г.

Лист согласования рабочей программы

Программа принята предметно-цикловой комиссией центра подготовки специалистов среднего звена

протокол № 6 от 17 февраля 2026 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии Алексеева Е.А.

17 февраля 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цели и задачи учебного предмета.....	4
1.3. Общая характеристика учебного предмета	5
1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
2. Организационно-методические данные учебного предмета	10
3. Структура и содержание учебного предмета	11
3.1. Содержание модулей учебного предмета	11
3.2. Лекционный курс	11
3.3. Лабораторные и практические занятия.....	11
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета	15
4.1. Основная литература	15
5. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций	16
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета	16
7.1. Методические указания по учебному предмету для обучающихся	16
7.2. Методические указания по учебному предмету для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:
федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО);

примерной образовательной программы среднего общего образования (далее - ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности СПО 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательной подготовке образовательной программы среднего профессионального образования (далее - ОП СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по этой специальности.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ОП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ), подготовке обучающихся к освоению общих компетенций (далее - ОК) в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» .

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее - УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО, а также функциональную грамотность обучающихся.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет является частью общеобразовательной подготовки «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования.

Учебный предмет физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

Учебный предмет обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Содержание учебного предмета включает практическую часть.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по учебному предмету предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

2. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Таблица 1

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 05	физическое воспитание: понимание и реализация здорового и безопасного образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психическому здоровью; понимание ценности правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения)
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛР9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	познавательные универсальные учебные действия: а) базовые логические действия: -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; б) базовые исследовательские действия: -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; -овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; -формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства

	своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; -разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; -ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией: -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; -создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; -использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; -владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
MP 02	коммуникативные универсальные учебные действия: а) общение: -осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; -распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; -владеть различными способами общения и взаимодействия; -аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; -развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность: -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; -предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

	-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
МР 03	регулятивные универсальные учебные действия: а) самоорганизация: -самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: -давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; -владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; -использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; -уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: -самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; -саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; -внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; -эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; -социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принятие себя и других людей: -принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
Предметные результаты базовый уровень (ПР6)	
ПР6 01	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);
ПР6 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР6 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР6 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР6 05	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;
ПР6 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Таблица 2

Виды универсальных учебных действий	Коды ОК	Наименование ОК
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого физического подготовленности.

2. Организационно-методические данные учебного предмета

Таблица 3

Распределение трудоёмкости учебного предмета по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	по семестрам	
		№ 1	№ 2
Общая трудоёмкость учебного предмета по учебному плану	78	78	
Аудиторные занятия	4	4	
в том числе:			
теоретическое обучение (ТО) (лекции, семинары)			
лабораторные и практические занятия (ЛПЗ)	4	4	
Самостоятельная работа (СРС)	70	70	
в том числе:			
самостоятельное изучение тем и разделов			
Подготовка к зачету	4	4	
Вид контроля:		Зачёт с оценкой	

3. Структура и содержание учебного предмета

3.1. Содержание модулей учебного предмета

Таблица 4

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	Зачет с оценкой	18
	Модульная единица 1.2 Волейбол	Зачет с оценкой	16
	Модульная единица 1.3 Баскетбол	Зачет с оценкой	12
	Модульная единица 1.4 Гимнастика	Зачет с оценкой	12
	Модульная единица 1.5 Лыжная подготовка	Зачет с оценкой	8
	Модульная единица 1. 6 Профессионально-прикладная физическая культура	Зачет с оценкой	8
	Подготовка к зачету		4
	ИТОГО		78

3.2. Лекционный курс

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен.

3.3. Лабораторные и практические занятия

Таблица 5

Содержание и тематическое планирование учебного предмета физическая культура

№ п/п	№ модуля и модульной единицы учебного предмета	№ и название лабораторных и практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
-------	--	--	---	--------------

¹Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы учебного предмета	№ и название лабораторных и практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	Практическое занятие №1 Совершенствование низкого старта и стартового разгона	Сдача контрольных нормативов	1
		Практическое занятие №2 Совершенствование высокого старта и финиширования	Сдача контрольных нормативов	1
		Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	Сдача контрольных нормативов	1
		Практическое занятие №4 Совершенствование техники эстафетного бега	Сдача контрольных нормативов	1
2	Модульная единица 1.2 Волейбол			
3	Модульная единица 1.3 Баскетбол			
4	Модульная единица 1.4 Гимнастика			
5	Модульная единица 1.5 Лыжная подготовка			
6	Модульная единица 1.6 Профессионально- прикладная физическая культура			
	ИТОГО			4

3.5 Самостоятельная работа и выполнение индивидуального проекта

3.5.1 Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

Таблица 6

№ п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний	Кол-во часов
1	Модульная единица 1.1 Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	18

2	Модульная единица 1.2 Волейбол	Разучивание приемов мяча с подачи Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3 Разучивание верхней прямой подачи Разучивание нападающего удара Учебная игра Совершенствование техники приема мяча Совершенствование передачи мяча Совершенствование техники подачи мяча Контрольная игра 6х6 Совершенствование техники игры командой	16
3	Модульная единица 1.3 Баскетбол	Разучивание ловли мяча от щита Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости Совершенствование различных передач в движении Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек Разучивание тактических действий в защите Разучивание тактических действий в нападении Учебная игра Совершенствование передачи мяча в нападении Совершенствование техники игры в защите Работа на тренажерах	12
4	Модульная единица 1.4 Гимнастика	Совершенствование упражнений с гантелями Совершенствование упражнений у гимнастической стенки Зачет по технике выполнения упражнений по гимнастике Сдача нормативов по гимнастике Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Работа на тренажерах Работа на тренажерах Силовая подготовка Работа на тренажерах	12

5	Модульная единица 1.5 Лыжная подготовка	Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря Совершенствование попеременного двухшажного хода Совершенствование одновременного бесшажного хода Совершенствование одновременного одношажного хода Совершенствование перехода с одного хода на другой Лыжные гонки на 1 км Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением Лыжные гонки 2 км Прохождение дистанции до 5 км Лыжные гонки на 3 км Лыжные гонки на 5 км Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	8
---	---	---	---

6	Модульная единица 1.6 Профессионально- прикладная физическая культура	Силовые упражнения на снарядах Силовые упражнения на снарядах Совершенствование координации движений Совершенствование координации движений Проведение учета двигательной подготовленности Проведение учета двигательной подготовленности Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса Совершенствование вестибулярной устойчивости Совершенствование вестибулярной устойчивости Совершенствование акробатической подготовки Совершенствование акробатической подготовки Работа на тренажерах Работа на тренажерах Совершенство упражнений на перекладине Совершенство упражнений на перекладине Силовая подготовка Силовая подготовка Совершенство упражнений по гимнастике Работа на тренажерах Совершенство упражнений по гимнастике Силовая подготовка Совершенство упражнений по гимнастике Работа на тренажерах Работа на тренажерах Совершенство упражнений на перекладине Работа на тренажерах Работа на тренажерах Совершенство упражнений на перекладине Совершенство упражнений по акробатике	8
7	Зачёт с оценкой		4
	ИТОГО		78

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

4.1. Основная литература

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

5. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Все виды учебных работ должны быть выполнены в установленные, предусмотренные графиком учебного процесса.

В конце семестра на основании поэтапного контроля обучения зачет с оценкой по расписанию сессии.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, по адресу: ул. Академика Киренского, 2, площадью 131 м².

Открытые спортивные площадки на земельном участке по адресу: ул. Академика Киренского, 2; ул. Академика Киренского, 2, строение 1, кадастровый номер 24:50:0100414:1084, площадью 1800 м².

Открытые спортивные площадки используются для игры в футбол, волейбол, а в зимний период для ходьбы на лыжах и катания на коньках.

На открытых спортивных площадках по адресу ул. Елены Стасовой, 37, 38, 42, 42а, 44, 44а, 44г, 44д, 46, 46а, 46г, 48, кадастровый номер 24:50:0000000:257 расположены:

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи.

Спортивный инвентарь кафедры: тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, ростоммер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, палочки эстафетные, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, палки для скандинавской ходьбы, коньки хоккейные, коньки фигурные, электрозаточка для коньков, мячи для доджбола, мячи для стритбола, стол, ракетки, шарики для настольного тенниса, гимнастические коврики.

7. Методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета

7.1. Методические указания по учебному предмету для обучающихся

Физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста.

Учебная программа «Физическая культура» основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

В структуру содержания дисциплины физическая культура входят: теория физического воспитания, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, тяжелая атлетика, гимнастика и плавание.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

7.2. Методические указания по учебному предмету для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - 1.1. размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - 1.2. присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - 1.3. выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - 2.1. надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - 3.1. возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Категории студентов	Формы
С нарушение слуха	• в печатной форме; • в форме электронного документа;
С нарушением зрения	• в печатной форме увеличенных шрифтом; • в форме электронного документа; • в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	• в печатной форме; • в форме электронного документа; • в форме аудиофайла.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР. 1 Гражданского воспитания; ЛР. 3 Духовно-нравственного воспитания; ЛР. 5 Физического воспитания; ЛР. 6 Трудового воспитания	МР 01 Овладение универсальными учебными познавательными действиями; МР 02 Овладение универсальными коммуникативными действиями
ОК 08 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР ФВ 1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР ФВ 2. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР ФВ 3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	МР 04 — готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию. МР 05 — умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. МР 07 — умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ЛР 4 Эстетического воспитания; ЛР 7 Экологического воспитания ЛР 8 Ценности научного познания	МР 01 Овладение универсальными учебными познавательными действиями; МР 03 Овладение универсальными регулятивными действиями;
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	ЛР 3 Духовно-нравственного воспитания; ЛР 4 Эстетического воспитания; ЛР 8 Ценности научного познания	МР 01 Овладение универсальными учебными познавательными действиями; МР 03 Овладение универсальными регулятивными действиями