

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ МЕДИЦИНЫ И СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ» (АНО ПО «МОКМИСТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по профессии: 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Физическая культура

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по общеобразовательной учебной дисциплине «*Физическая культура*» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии

09.01.03

Оператор информационных систем и ресурсов

1.2. Цель общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- 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).

1.3. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав предметной области 9.15. Естественные науки ФГОС СОО и Общеобразовательная подготовка/Базовые дисциплины

1.4. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам среднего (полного) общего образования и направлена на формирование общих компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<p>его, брать ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none">- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
--	--	--

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.</p>	<p align="center">ЛР 23</p>

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины:

Объем образовательной программы – 82 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося с преподавателем – 78 часов;

консультации –;

самостоятельная работа – 4;

промежуточная аттестация –.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы обучающихся (всего)	82
С преподавателем	78
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта с оценкой</i>	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Характеристика видов деятельности студента	Формируемые компетенции
1	2	3		4
Раздел 1	Тема 1.1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека		Техника безопасности	ОК 08 ЛР 9,23
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>3. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>4. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>5. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной</p>	2	Выполнение ОРУ	

	физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
Раздел № 2	Основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			ОК 08 ЛР 9,23
Практические занятия		76		
*Профессионально ориентированное содержание		14		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2		ОК 04,08 ПК 4.4 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		Выполнение комплекса упражнений	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	2. 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»		Подготовка к ГТО	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		ОК 04,08 ПК 4.4

умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала			ЛР 9,23
	Практические занятия			
	3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		Выполнение комплекса упражнений	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2		
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	4. 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		Выполнение комплекса упражнений	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		ОК 04,08 ПК 4.4 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	5. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		Выполнение комплекса упражнений	
6. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья,				

	четвертая группы профессий)			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	7. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ³ развитие основных физических качеств		Выполнение комплекса упражнений	
2.7. Гимнастика (практические занятия)		24		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	4		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	8. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 9. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		Выполнение элементов гимнастики	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	6		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	10.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на		Выполнение	

³ На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога

бруснях разной высоты (девушки); на параллельных бруснях (юноши)			элементов спортивной гимнастики	
11. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)				
12. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)				
Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
Девушки	Юноши			
Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на бруснях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			

	Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 2.7 (3) Акробатика	Тема 2.7 (3) Акробатика		6		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала				
	Практические занятия				
	13. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				
	14. Совершенствование акробатических элементов				
	15. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
	Девушки	Юноши			
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад -Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)				
				Выполнение элементов акробатики	

		полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
Тема 2.7 (4) Аэробика	Тема 2.7 (4) Аэробика		4		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала				
	Практические занятия				
	16. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			Выполнение элементов аэробики	
17. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).					
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика		4		
	Содержание учебного материала				
	Практические занятия				
	18. 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			Выполнение элементов атлетической гимнастики	
19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.					
2.8 Спортивные игры (практические занятия)			22		
Тема 2.8 (1) Футбол	Тема 2.8 (1) Футбол		2		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала				

	Практические занятия			
	20. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			Спортивные игры
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Тема 2.8 (2) Баскетбол	6		
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	21. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			Спортивные игры
	22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
	23. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			

Тема 2.8 (3) Волейбол	Тема 2.8 (3) Волейбол	6		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	24. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		Спортивные игры	
25. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
Тема 2.8 (5) Теннис	Тема 2.8 (5) Теннис	6		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	27. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. 28. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		Спортивные игры	

	29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности ⁴	Тема 2.8 (б) Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	2		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	30. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		Спортивные игры	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Тема 2.9 Лёгкая атлетика	16		ОК 04,08 ЛР 9,23
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега		Выполнение элементов легкой атлетики	
	32. Совершенствование техники (кроссового бега ⁵ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	33. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
	34. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
	35. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			
36. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);				
37-38. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				

⁴ В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы

⁵ Кроссовая подготовка - для южных регионов, лыжная подготовка – для северных

	Самостоятельная работа	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт с оценкой)				
Всего:		82		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

1. Спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. стенки гимнастические,
2. маты гимнастические,
3. скакалки гимнастические,
4. палки гимнастические,
5. гантели разные,
6. кольца баскетбольные,
7. щиты баскетбольные,
8. волейбольные мячи,
9. баскетбольные мячи,
10. футбольные мячи, футбольные ворота,
11. коврики туристические,
12. столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;
13. обручи утяжелённые,
14. обручи гимнастические,
15. коврики гимнастические,
16. шахматы, шашки, шахматные доски,
17. бадминтон.

Технические средства обучения: магнитофон.

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура : базовый уровень : учебник для СПО / В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2024. - 287 с. - (СПО)
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168>
3. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>
4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.— 599 с. — (Профессиональное образование).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
6. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования /
2. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2181924>
3. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>
4. 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, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

6. *Письменский, И. А.* Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная платформа Юрайт urait.ru

Медиамастеры

1. Микропауза для для коррекции осанки // Физическое воспитание — <https://youtu.be/alKty7-9ObQ>
2. Микропауза для для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/yPj8Qrf2hM>
3. Микропауза для снятия утомления с глазных мышц // Физическое воспитание — <https://youtu.be/l8tndYm9DCo>
4. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц рук и плечевого пояса // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uv0N3YTW638>
5. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц туловища и ног // Физическое воспитание — <https://youtu.be/mC1TfSsui4o>
6. Физкультурная минута для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bn5TeygZYzI>
7. Физкультурная минута общего воздействия // Физическое воспитание — <https://youtu.be/GmA4n5B2YYk>
8. Физкультурная пауза общего воздействия. // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZjUvpTEqIDw>

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p style="text-align: center;">ОК 08 ЛР 9,23</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдачи контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>