

Приложение

к РООП по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
(Квалификация – Программист)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.05 Физическая культура»

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рекомендована Советом Министерства образования и науки РФ по примерным ПООП СПО. Заключение Совета по примерным ПООП № 15.02.14-170919 от 19 сентября 2017 г.

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:

Козицына Екатерина Сергеевна, преподаватель

Просвирина Наталья Валентиновна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.	Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 6	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.
ОК 7	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

ОК 08	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>
-------	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	184
в т.ч. в форме практической подготовки	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
в т.ч. в форме практической подготовки	-
практические занятия	168
в т.ч. в форме практической подготовки	10
<i>Самостоятельная работа</i> ²	-
Промежуточная аттестация	
<i>Дифференцированный зачет</i>	-

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
1 год обучения			
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	ОК3
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	1. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 4
			ОК 6
			ОК 7
			ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	В том числе в форме практической подготовки		

Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК3
	1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Методика оценки физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Комплексы упражнений для профилактики нарушений работы органов и систем.	2	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	6	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий		

	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции. Самоконтроль и оценка физического развития и функционального состояния.	6	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 6 ОК 7
	Техника прыжка в длину с места и с разбега. Способы прыжка в длину. Выполнение норматива прыжка в длину.	4	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	2	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 6 ОК 7
	Техника метания спортивного снаряда. Выполнения норматива спортивного снаряда.	2	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 3. Спортивные игры.		12	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	12	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4

	В том числе практических и лабораторных занятий	12	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Сущность и характеристика, правила игры. Совершенствование - стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи мяча на месте и в движении. Боковые и штрафные броски. Боковые и штрафные, 3хочковые броски. Тактические действия команды в защите. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Совершенствование технических действий. Выполнение нормативов.	12	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.		4	
Тема 4.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Разучивание профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Методика оценки эффективности ППФП. Самостоятельное выполнение комплексов ППФП в режиме дня специалиста.	4	
	В том числе в форме практической подготовки	4	
Раздел 5. Спортивные игры.		12	
Тема 5.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	12	ОК3 ОК 4
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	

	<p>Сущность и характеристика, правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Поддачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, в прыжке. Тактика игры в защите. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.</p>	12	<p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p>
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 6. Общая физическая подготовка.		6	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	6	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 6 ОК 7
	<p>Сущность и характеристика, правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Поддачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, в прыжке. Тактика игры в защите. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.</p>	6	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.		10	
	Содержание учебного материала	10	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4

Тема 7.1 Атлетическая гимнастика.	В том числе практических и лабораторных занятий	10	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Сущность и характеристика, правила игры. Техника стоек, перемещения. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Поддачи мяча: верхняя, нижняя, боковая, в прыжке. Тактика игры в защите. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Выполнение нормативов.	10	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 8. Гимнастика.		10	
Тема 8.1 Гимнастика.	Содержание учебного материала	10	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Комбинация из акробатических элементов. Строевых упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, простейшие приемы самомассажа. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Акробатика-составление произвольной комбинации. Акробатика – выполнение произвольной комбинации. Строевые упражнения. Составление и выполнение с группой комплекса строевых упражнений.	10	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 9. Легкая атлетика		8	
	Содержание учебного материала	8	ОК3

Тема 9.1. Техника бега.	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	ОК 6 ОК 7
	Бег по прямой и по виражу с различной скоростью. Гладкий бег. Подготовка к нормативам комплекса ГТО. Специальные беговые упражнения. Выполнение норматива: бег 2000/3000 м.	8	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
всего на 1 год обучения:		78 ч	
2 год обучения			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		6	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	6	ОК3
	1. Социально-биологические основы физической культуры. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Разработка обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма, борьбы со стрессом. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 2. Легкая атлетика.		10	
	Содержание учебного материала	6	ОК3

Тема 2.1. Техника бега.	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег 2000/3000м. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.	6	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.2. Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	2	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Выполнение норматива: прыжок в длину с места.	2	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда	Содержание учебного материала	2	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	2	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 3. Спортивные игры		12	
	Содержание учебного материала	12	ОК3

Тема 3.1. Баскетбол.	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Стойки и передвижения (с мячом и без). Ведение мяча в сочетании с остановками, разворотами и поворотами. Передачи мяча. Боковые и штрафные броски. 3-х очковый, штрафной бросок. Тактические действия команды в защите. Ведение мяча с броском в корзину. Атакующие действия игрока в 3-х секундной зоне. Выполнение нормативов. Совершенствование технических действий.	12	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.		4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 4.1. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала		
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.	4	
	В том числе в форме практической подготовки	4	
Раздел 5. Спортивные игры		14	
	Содержание учебного материала	14	ОК3

Тема 5.1. Волейбол	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	Техника стоек, перемещения, передачи, подачи. Верхняя передача в парах, тройках. Нижний прием и передача мяча. Подача мяча. Тактика игры в защите. Нападающий удар. Блок. Тактика игры в нападении. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом, скольжением. Выполнение нормативов. Совершенствование технических и тактических действий в волейболе.	14	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 6. Общая физическая подготовка.		8	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Выполнение нормативов по ОФП. Комплексы упражнений по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выполнение нормативов по ОФП.	8	
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 7. Гимнастика.		8	
Тема 7.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала	8	ОК3 ОК 4
	В том числе в форме практической подготовки		

	В том числе практических и лабораторных занятий	8	ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Комбинация из акробатических элементов. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Приемы самомассажа. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение произвольной акробатической комбинации.	8	
	В том числе в форме практической подготовки		
всего на 2 год обучения:		62 ч	
3 год обучения			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		6	
Тема 1.1. Сущность и ценности физической культуры.	Содержание учебного материала	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Средства физической культуры в регулировании работоспособности, борьбы с перенапряжением и стрессом.	6	
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 2. Легкая атлетика.		10	
Тема 2.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	4	ОК3 ОК 4
	В том числе в форме практической подготовки		

	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Выполнение нормативов: бег 100, 500/1000м.	4	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.2 Техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	4	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 6 ОК 7
	Выполнение норматива: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега (одинарный).	4	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 2.3 Техника метания спортивного снаряда.	Содержание учебного материала	2	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	2	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 3. Спортивные игры.		24	
	Содержание учебного материала	6	ОК3

Тема 3.1. Баскетбол.	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 6 ОК 7
	Применение техники защиты. Применение техники нападения. Соблюдение правил безопасности в игре. Участие в судействе игры. Выполнение нормативов по баскетболу.	6	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 3.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	ОК 6 ОК 7
	Применение техники Участие в судействе игры. Применение техники нападения. Выполнение нормативов по волейболу	6	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Тема 3.3. Бадминтон	Содержание учебного материала	12	ОК 3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	ОК 6 ОК 7
	Стойки и перемещения, владение ракеткой. Прием и передача волана с левой и правой сторон. Подача с левой и правой стороны. Обманные, нападающие удары. Технические действия в защите и нападении. Выполнение нормативов по бадминтону.	12	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура.		4	

Тема 4.1. Сущность и содержание профессиональ- но-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональ- ных результатов.	Содержание учебного материала	2	ОК3
	В том числе в форме практической подготовки		ОК 4
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ОК 6 ОК 7
	Совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Прикладные виды спорта. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	ОК 8
	В том числе в форме практической подготовки	2	
всего на 3 год обучения:		44 ч	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет			
Всего:		184	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А. А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина, Е. Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е. Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020. - 356с.

Дополнительные источники:

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь

- : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
7. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел) : учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск : Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.
8. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт)» <http://rosmolsport.ru/rate>
4. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
5. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) <http://gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	1) на практических занятиях: Оценка «5» - двигательное действие выполнено	Промежуточная аттестация в форме зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в процессе:

<p>- Основы здорового образа жизни;</p> <p>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>- Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p>	<p>- письменных/ устных ответов.</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <p>- на практических занятиях;</p> <p>- при ведении календаря самонаблюдения;</p> <p>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>- при выполнении нормативов.</p>
<p>Умения:</p> <p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>2) письменных и устных ответов:</p> <p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - выставляется за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <p>- самостоятельная работа;</p> <p>- защита реферата;</p> <p>- наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента);</p> <p>- оценка выполнения практического задания;</p> <p>- подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка:</p>

	<p>применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p> <p><i>1) при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий:</i></p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств (утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные</p>	<p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения игр и/или соревнований по спортивным играм,</p> <p>-выполнения студентом функций судьи,</p> <p>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i></p> <p>Оценка:</p>
--	--	---

	<p>виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>
--	--	---

УТВЕРЖДАЮ

/ И.О. Фамилия /
« ____ » _____ 20__ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изме- нения	Раздел рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен- ных	новых	аннули- рованных	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)