

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
от 26.05.2022 № 125

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Сызрань, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол заседания цикловой
комиссии

от 23.05.2022 № 9
Председатель ЦК Ситникова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Методистом Мустафиной Е.В.
Экспертное заключение технической
экспертизы рабочих программ ООП по
специальности 09.02.07
Информационные системы и
программирование

от 24.05.2022

Разработчик:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1547,
- примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ от «11» мая 2017 г., под номером № 09.02.07-170511.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

п/п	Название разделов	Стр.
1	Общая характеристика примерной рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	16
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Обязательная часть

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средств профилактики перенапряжения

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.и формирование общих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	168
в том числе:	
теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Легкая атлетика		42		
Тема 1.1 Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 4. ОФП, повторный бег 100м,400м	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.2 Развитие быстроты, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2х100м, 2х400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Линейные эстафеты с бегом	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

дистанции 100м	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.4 Бег на средние дистанции, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Повторный бег на дистанции: 200м, 400м, 800м	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 4,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Прием и передача эстафеты. 2. Эстафета 4x100м, 4x200м. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 1.6 Контрольный норматив на дистанции 2000м, 3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,7
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Раздел 2 Настольный теннис		18		
Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.3 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,4,7,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,6,7
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Раздел 3 Баскетбол		30		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. 2. Зачетные задания	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.4 Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	Практическое занятие: 1. Круговая тренировка. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 4,6,7
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 4 Волейбол		40		
Тема 4.1 Прием и передача мяча, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.2 Прием и передача мяча, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.4 Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 4,6,8
	Практическое занятие: 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча. 3. Двусторонняя игра	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 4,6,7
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.6 Контрольные нормативы по ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 4.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 4,6,7
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 5 Гимнастика		16		
Тема 5.1 Строевые упражнения, развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения из положения сидя, лежа, с предметами. 3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.3 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,4,6,8
	Практическое занятие: 1. Составить и выполнить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной	4		

	системы			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
		22		
Раздел 6 Общая физическая подготовка				
Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6,8
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	10		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 3,6,7
	Практическое занятие: 1.Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		

Тема 6.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка, зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 4,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Техника, методика развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе. 3. Зачетные задания. 4. Теоретические сведения.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.4 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6,7,8
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Всего:		168		
Курсовая работа (проект)		не предусмотрено		
Консультации Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		не предусмотрено		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины, должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины
- тренажеры

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2 Информационное обеспечение реализации программы.

3.2.1 Печатные издания:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.russiabasket.ru/>
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

3.2.3 Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания		
<p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнении практических заданий – подготовке рефератов, докладов, сообщений – сдаче дифференцированного зачета
Умения		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» - умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнении практических заданий – участии в соревнованиях – сдаче контрольных нормативов

	<p>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<p>– сдаче дифференцированного зачета</p>
--	--	---

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна	1	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2, ОК 3 ОК 6
2.	Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м	3	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 3,6,7,8
3.	Тема 1.5 Эстафетный бег	3	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 4,6,7,8
4.	Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 3, ОК 6