

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГБПОУ «СПК»  
от 25.05.2023 № 106.1-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**социально-гуманитарный цикл  
основной образовательной программы  
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

**Сызрань, 2023**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

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

от 17.05.2023 № 9

Председатель ЦК Ситникова Е.В.

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 09.02.01 Компьютерные  
системы и комплексы

от 19.05.2023

Составитель:

Соколова Н.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа учебной дисциплин СГ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 25.05.2022 N 362.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации учебной дисциплины	17
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	18

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «СПК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу ООП.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам освоения СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО:

#### уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### знать:

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

– основы здорового образа жизни;

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и овладению профессиональными компетенциями:

– ПК 1.1. Анализировать требования технического задания на проектирование цифровых систем.

– ПК 1.2. Разрабатывать схемы электронных устройств на основе интегральных схем разной степени интеграции в соответствии с техническим заданием.

– ПК 1.3. Оформлять техническую документацию на проектируемые устройства.

- ПК 1.4. Выполнять прототипирование цифровых систем, в том числе - с применением виртуальных средств.
- ПК 2.1. Проектировать, разрабатывать и отлаживать программный код модулей управляющих программ.
- ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.
- ПК 2.3. Выполнять интеграцию модулей в управляющую программу.
- ПК 2.4. Тестировать и верифицировать выпуски управляющих программ.
- ПК 2.5. Выполнять установку и обновление версий управляющих программ (с учетом миграции - при необходимости).
- ПК 3.1. Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов.
- ПК 3.2. Проверять работоспособность, выполнять обнаружение и устранять дефекты программного кода управляющих программ компьютерных систем и комплексов.

В процессе освоения учебной дисциплины студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

– ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

**1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента – 174 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 174 часа;
- самостоятельной работы студента – не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

## СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Лекция по теме: – Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс); – Взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (3курс) – Вред и профилактика курения, алкоголизма и наркомании (2курс); – Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития (3курс)	4	1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности, разновидности бега, прыжков, 2. ОФП, повторный бег 100м,400м	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.3</b> <b>Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.	4	



	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.4</b> <b>Эстафетный бег,</b> <b>контрольный</b> <b>норматив</b> <b>на дистанции 400м.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег 400м на время. 2. Равномерный бег: девушки - 1200м, юноши – 1800м. 3. Прием и передача эстафеты. 4. Эстафета 4x100м, 4x400м	10	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 1.5</b> <b>Бег на длинные</b> <b>дистанции, развитие</b> <b>выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2</b> <b>Настольный теннис</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Развитие гибкости,</b> <b>игры по</b> <b>упрощенным</b> <b>правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.2</b> <b>Игры по правилам,</b> <b>развитие</b> <b>координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	8	

	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.3</b> <b>Контрольные</b> <b>нормативы по ОФП,</b> <b>игры по правилам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 2.4</b> <b>Игры по н/теннису</b> <b>в условиях</b> <b>соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Способы</b> <b>передвижения и</b> <b>владения мячом,</b> <b>развитие скоростно-</b> <b>силовых качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	10	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.2</b> <b>Технические</b> <b>приемы защиты и</b> <b>нападения, развитие</b> <b>скоростно-силовых</b> <b>качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	

<b>Тема 3.3</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Двусторонняя игра	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.4</b> <b>Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Круговая тренировка. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра	12	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.5</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 3.6</b> <b>Игры по баскетболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Прием и передача мяча, развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности.	6	

<b>скоростно-силовых качеств</b>	2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.2 Прием и передача мяча, развитие координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прием и передача мяча. 2. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.4 Техника подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.6 Контрольные нормативы по ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра.	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 4.7 Игры по волейболу в условиях соревнования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 5 Общая физическая подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Строевые упражнения, развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.2 Комплексы упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы ОРУ, ЛФК и производственной гимнастики. 2. Круговая тренировка	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1

<b>Развитие физических качеств и двигательных способностей</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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 4. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	8	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тема 5.4 Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	1/2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	6	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>		не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)</b>		не предусмотрено	
<b>Всего часов</b>		<b>174</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортивных сооружений: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, открытая спортивная площадка.

##### **Оборудование спортивного зала, спортивной площадки:**

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- тренажеры
- беговая дорожка

##### **Спортивный инвентарь:**

- секундомеры, рулетка
- эстафетные палочки
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- палки гимнастические, скакалки, обручи
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики, маты
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

##### **Технические средства обучения:**

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

#### **Информационное обеспечение обучения**

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://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyu_tennis/)
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

#### Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– сдаче зачета, дифференцированного зачета</li> </ul>
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, 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» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении практических заданий</li> <li>– участии в играх и соревнованиях</li> <li>– сдаче контрольных нормативов</li> <li>– сдаче зачета, дифференцированного зачета</li> </ul>

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
1.	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	4	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 02, ОК 05 ОК 07, ОК 08
2.	Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.	8	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 01, ОК 04 ОК 05, ОК 06 ОК 08, ОК 09
3.	Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	6	Деловая игра	ОК 01, ОК 04 ОК 05, ОК 06 ОК 08, ОК 09
4.	Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	4	Деловая игра	ОК 01, ОК 04 ОК 05, ОК 06 ОК 08, ОК 09
5.	Тема 5.7 Игры по волейболу в условиях соревнования	4	Деловая игра	ОК 01, ОК 04 ОК 05, ОК 06 ОК 08, ОК 09
6.	Тема 6.3 Комплексы упражнений	4	Выполнение заданий по методу круговой тренировки	ОК 01, ОК 04 ОК 05, ОК 07 ОК 08