

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

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общий гуманитарный и социально-экономический цикл
основной образовательной программы
09.02.07 Информационные системы и программирование**

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 09.02.07
Информационные системы и
программирование

от 19.05.2023

Составитель:

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1547.

Рабочая программа ориентирована на подготовку студентов к выполнению заданий, соответствующих требованиям регионального чемпионата «Профессионалы» по компетенции «Разработка мобильных приложений», требований демонстрационного экзамена .

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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
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	20
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	22

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (далее – ООП) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование 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 ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ООП.

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

По результатам освоения ОГСЭ.05 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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средств профилактики перенапряжения

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и овладению профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Формировать алгоритмы разработки программных модулей в соответствии с техническим заданием.

ПК 1.2. Разрабатывать программные модули в соответствии с техническим заданием.

ПК 1.3. Выполнять отладку программных модулей с использованием специализированных программных средств.

ПК 1.4. Выполнять тестирование программных модулей.

ПК 1.5. Осуществлять рефакторинг и оптимизацию программного кода.

ПК 1.6. Разрабатывать модули программного обеспечения для мобильных платформ.

ПК 2.1. Разрабатывать требования к программным модулям на основе анализа проектной и технической документации на предмет взаимодействия компонент.

ПК 2.2. Выполнять интеграцию модулей в программное обеспечение.

ПК 2.3. Выполнять отладку программного модуля с использованием специализированных программных средств.

ПК 2.4. Осуществлять разработку тестовых наборов и тестовых сценариев для программного обеспечения.

ПК 2.5. Производить инспектирование компонент программного обеспечения на предмет соответствия стандартам кодирования.

ПК 4.1. Осуществлять установку, настройку и обслуживание программного обеспечения компьютерных систем.

ПК 4.2. Осуществлять измерения эксплуатационных характеристик программного обеспечения компьютерных систем.

ПК 4.3. Выполнять работы по модификации отдельных компонент программного обеспечения в соответствии с потребностями заказчика.

ПК 4.4. Обеспечивать защиту программного обеспечения компьютерных систем программными средствами.

ПК 7.1. Выявлять технические проблемы, возникающие в процессе эксплуатации баз данных и серверов.

ПК 7.2. Осуществлять администрирование отдельных компонент серверов.

ПК 7.3. Формировать требования к конфигурации локальных компьютерных сетей и серверного оборудования, необходимые для работы баз данных и серверов.

ПК 7.4. Осуществлять администрирование баз данных в рамках своей компетенции.

ПК 7.5. Проводить аудит систем безопасности баз данных и серверов с использованием регламентов по защите информации.

ПК 11.1. Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.

ПК 11.2. Проектировать базу данных на основе анализа предметной области.

ПК 11.3. Разрабатывать объекты базы данных в соответствии с результатами анализа предметной области.

ПК 11.4. Реализовывать базу данных в конкретной системе управления базами данных.

ПК 11.5. Администрировать базы данных.

ПК 11.6. Защищать информацию в базе данных с использованием технологии защиты информации.

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

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 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.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;
- самостоятельной работы студента – не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	168
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		42	
Тема 1.1 Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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	3 2
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3 2
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Линейные эстафеты с бегом	6	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции,	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3 2
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время.	6	

контрольный норматив на дистанции 400м.	2. Повторный бег на дистанции: 200м, 400м, 800м		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Тема 1.5 Эстафетный бег	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Прием и передача эстафеты. 2. Эстафета 4x100м, 4x200м. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	6	2
	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	3
	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	3
	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	3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	6	

	3. Игры по упрощенным правилам		
	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	3
	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	3 2
	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	2
	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	3
	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	3
	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	3 2
	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	3
	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	3 2
	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	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие:	4	

в условиях соревнования	1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе		
	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	3
	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	3
	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	3
	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	3
	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	3 2
	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	3 2
	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	2
	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,	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности.	6	

развитие гибкости	2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.		
	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	3
	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	3 2
	Практическое занятие: 1. Составить и выполнить комплекс ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.4 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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	
Раздел 6 Общая физическая подготовка		22	

Тема 6.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	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	2
	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	2
	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	3 2
	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия учебных кабинетов – спортивный зал, тренажёрный зал.

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/nastolnyy_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>«Хорошо» - некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнении практических заданий – участии в соревнованиях – сдаче контрольных нормативов – сдаче дифференцированного зачета

	<p>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>	
--	---	--

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.	Техника специальных упражнений бегуна	1	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 02, ОК 03 ОК 06
2.	Бег на короткие дистанции, контрольный норматив на дистанции 100м	3	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 03,06,07,08
3.	Эстафетный бег	3	Соревновательный метод при выполнении заданий	ОК 04,06,07,08
4.	Игры по н/теннису в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 03, ОК 06
5.	Комбинационные действия в защите и нападении, развитие силы и координации	1	Выполнение заданий по методу круговой тренировки	ОК 04,06,08
6.	Игры по баскетболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 03, ОК 06
7.	Игры по волейболу в условиях соревнования	12	Деловая игра	ОК 03, ОК 06
8.	Комплексы упражнений	4	Деловая игра	ОК 02, ОК 03 ОК 06
9.	Развитие физических качеств и двигательных способностей	8	Деловая игра	ОК 02, ОК 03 ОК 06