

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосногорский технологический техникум»



Утверждаю  
Директор ГПОУ «СТТ»  
Ушакова И.В.  
« 31 августа » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по  
программам подготовки специалистов среднего звена по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Сосногорск, 2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
образовательной программы среднего профессионального образования по  
программам подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование  
(базовая подготовка)**

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосногорский технологический техникум».

**Разработчики:**

**Ковалев Павел Владимирович**, преподаватель физической культуры;

**Терёшина Анна Сергеевна**, преподаватель дисциплин профессионального цикла, высшей квалификационной категории.

**Аннотация**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1547 (ред. от 17.12.2020);
- Примерной основной образовательной программы (далее - ПООП) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1547;
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 01 от 31 августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	16
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	16
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>17</b>

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка).

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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);
- средства профилактики перенапряжения.

Воспитание и социализация обучающихся при освоении рабочей программы учебной дисциплины осуществляется с помощью включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы через привлечение обучающихся к конкурсным

мероприятиям разного уровня, предметным олимпиадам, декадам, конкурсам профессионально мастерства, всероссийским тематическим урокам и через обеспечение достижения обучающимися личностных результатов: готовность к саморазвитию; мотивация к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности, отраженных в рабочей программе воспитания.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура способствует формированию следующих **общих компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>166</b>
в том числе:	
<i>теоретическое обучение (лекции):</i>	<i>8</i>
<i>практические занятия:</i>	<i>150</i>
<i>консультации:</i>	<i>2</i>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	<i>6</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>2 курс</b>		
<b>Тема 1.</b> Введение. Программные требования по физическому культуру и физическому воспитанию	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	2, 3
	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.	3	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	2, 3
	Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Сдача учебного норматива.	7	
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3

Волейбол	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскакившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	
<b>Тема 4.</b> Баскетбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	2, 3
<b>Тема 5.</b> Ручной мяч	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Ручной мяч.</b> Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.</p>	6	2, 3
<b>Тема 6.</b> Мини – футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Футбол.</b> Правила игры, техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	2, 3
<b>Тема 7.</b> Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девочки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Повторение изученного материала. Сдача учебного норматива.</p>	6	2, 3



<b>Тема 8.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2, 3
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива.	4	
<b>Тема 9.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	
<b>Тема 10.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	Челночный бег. Спринтерский бег. Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	3

<b>3 курс</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2, 3
Введение. Программные требования по физическому культуру и физическому воспитанию	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.	2	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Техника финиширования. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Техника бега на средние дистанции (200м, 400м). Техника бега на длинные дистанции. (1000м, 3000м.). Сдача учебного норматива.	6	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	6	
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
Баскетбол	<b>Баскетбол.</b> Правила игры. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	6	
<b>Тема 5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Ручной мяч	<b>Ручной мяч.</b> Правила игры. Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.	6	2,3
<b>Тема 6.</b> Мини – футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	<b>Футбол.</b> Правила игры. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	6	
<b>Тема 7.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девушки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Повторение изученного материала. Сдача учебного норматива.	6	
<b>Тема 8.</b> Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2, 3
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива.	4	
<b>Тема 9.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	
<b>Тема 10.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3

Легкая атлетика	Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	3
<b>4 курс</b>			
<b>Тема 1.</b> Введение. Программные требования по физическому культуру и физическому воспитанию	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	2, 3
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.	3	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	2, 3
	Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Техника бега на средние дистанции (200м, 400м.). Техника бега на длинные дистанции. (1000м, 3000м.). Сдача учебного норматива.	7	
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3

Волейбол	<p><b>Волейбол.</b> Правила игры. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскокнвшего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	
Тема 4. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	<p><b>Баскетбол.</b> Правила игры. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	
Тема 5. Ручной мяч	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	<p><b>Ручной мяч.</b> Правила игры. Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.</p>	6	
Тема 6.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
Мини – футбол	<p><b>Футбол.</b> Правила игры. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p>	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	

<p><b>Тема 7.</b> Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девочки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Повторение изученного материала. Сдача учебного норматива.</p>	<p>4</p>	<p>2, 3</p>
<p><b>Тема 8.</b> Кроссовая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива.</p>	<p>2</p>	<p>2, 3</p>
<p><b>Тема 9.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<p>4</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 10.</b> Легкая атлетика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.</p>	<p>4</p>	<p>2, 3</p>

	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя).	2	3
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>166</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки.

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- оборудование для силовых упражнений: резина, штанги с комплектом различных отягощений, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г.

#### **Дополнительные источники:**

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы оценки
1	2	3
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></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> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</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>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. Самостоятельная работа. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью обучающегося). Оценка выполнения практического задания (работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</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>	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.