


**Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Санкт-Петербургский государственный университет
телекоммуникаций
им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»**

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе

И.В. Иваненко
« 31 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально – экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Смоленск, 2021г

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии

Общепрофессиональных и многоканальнь
телекоммуникационных дисциплин

Протокол № 1

« 31 » 08 2021 г.

Председатель Ващенко Т.В. Ващенко Т.В.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией гуманитарных и

программно-вычислительных дисциплин

Протокол № 1

« 31 » 08 2021 г.

Председатель М. К. Шаманова О.О. Шаманова О.О.

СОГЛАСОВАНО

Методист Богданова Т.В. Богданова Т.В.

« 31 » 08 2021 г.

Составители:

Захарова Т.А. преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ.

Петров И.В. преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. №1547, а также на основании примерной основной образовательной программы разработанной ФУМО в системе СПО по УГПС зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером № 499.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общепрофессиональному и многоканальному телекоммуникационному циклу.

Рабочая программа составлена для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на 3 года обучения, для студентов, поступивших на базе 9 классов и на базе 11 классов

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	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)	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

Осваиваемые элементы компетенции:

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
	09.02.07
Объем образовательной программы	174
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Практические занятия	172
Самостоятельная работа	24
Общее кол-во по программе	198
<p>Промежуточная аттестация на базе 11 классов-1,3,5 семестр - другая форма аттестации(среднеарифметическая оценка на основе текущей аттестации), 2,4 семестр – зачтено,6 семестр – дифференцированный зачет.</p> <p>Промежуточная аттестация на базе 9 класса – 3,5,7 семестр - другая форма аттестации (среднеарифметическая оценка на основе текущей аттестации), 4,6 семестр- зачтено, 8 семестр – дифференцированный зачет.</p>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
		<i>09.02.07</i>	
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
		2	

Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника бега по дистанции		ОК 4
			ОК 6
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 7
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Бег на средние дистанции Толкание ядра	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника бега на средние дистанции.		ОК 4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 6
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования. Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Техника толкания ядра.		ОК 7
			ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 3. Баскетбол		40	

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК 4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 6
			ОК 7
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		ОК 4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок		ОК 7
			ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК 4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 6
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК 7
			ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала		ОК3
	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 6

баскетбольным мячом	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		ОК 7 ОК 8
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Волейбол		46	
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием		

	<p>контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
<i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<p>Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп;</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом.</p> <p>Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.</p>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		18	
<i>Развитие</i>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК3

физических качеств.	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности.		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 7. Настольные теннис		16	
Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.	Содержание учебного материала		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева. Обучение (закрепление и совершенствование) технике подач и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и слева. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники и технико-тактических приемов игры. Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.		

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3	
<i>Всего:</i>		198	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Спортивное оборудование:

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

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

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

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

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

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

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Для студентов.

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.
2. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. – Смоленск, 2020.-85с.
5. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
9. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Для преподавателей.

1. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/> - Текст: электронный.
2. Андрияшина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. – Смоленск, 2020.-85с.
5. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140>). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
8. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
9. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) знания; 	<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>«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>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнение контрольных тестов по различным видам спорта; Традиционная система отметок в баллах за выполнение контрольных нормативов по таблице результатов с учетом медицинских групп; Устный опрос по вопросам лекционного курса; Тестирование и оценка знаний по теоретическому разделу дисциплин; Самостоятельная работа. Защита реферата.... Выполнение докладов, сообщений по различным темам; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....на базе 11 классов -- 1, 3, 5 семестр – другая форма аттестации (среднеарифметическая оценка на основе текущей аттестации) 2,4 семестр – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет на базе 9 класса – 3,5,7 семестр - другая форма аттестации (среднеарифметическая оценка на основе текущей аттестации), 4,6 семестр- зачтено, 8 семестр – дифференцированный зачет.
<ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 		

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование.	
<p>Уметь:</p> <p>У.1. - 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.</p>	<p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>Толкание ядра.</p> <p>Прыжки в длину и высоту.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Техническая подготовка в волейболе.</p> <p>Тактическая подготовка в волейболе.</p> <p>Техническая подготовка в баскетболе.</p> <p>Тактическая подготовка в баскетболе.</p> <p>Техническая подготовка в настольном теннисе.</p> <p>Тактическая подготовка в настольном теннисе.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Сущность и содержание Профессионально-прикладной физической подготовки в достижении профессиональных результатов.</p>
<p>Знать:</p> <p>З.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>З.2. - основы здорового образа жизни,</p> <p>З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>З.4 средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Лекция Основы физической культуры. Физическая культура профессиональной подготовки и социокультурное развитие личности.</p>

<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Написание рефератов, сообщений по истории, теории и методике физической культуры и спорта, основам здорового образа жизни.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов и программ физического самовоспитания по развитию физических качеств с учетом индивидуального уровня здоровья, составление индивидуальных программ по восстановительным мероприятиям, коррекции и профилактике заболеваний. Составление комплексов ЛФК при различных заболеваниях.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально - важных психофизиологических качеств.</p> <p>Выполнение тестовых заданий и подготовка ответов на контрольные вопросы для проверки теоретических знаний.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа по выполнению упражнений на развитие физических качеств с целью повышения функциональных возможностей организма.</p> <p>Занятия с целью обеспечения активного отдыха и соблюдения оптимальных режимов суточной двигательной активности.</p> <p>Занятия физическими упражнениями и активными видами спорта в факультативных спортивных секциях с целью совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Участие в спортивно - массовых соревнованиях и физкультурно - оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Участие в Спартакиадах средних специальных учебных заведений по видам спорта и других спортивных соревнованиях.</p> <p>Работа с основной и дополнительной литературой, выполнение контрольной работы №1 для студентов заочной формы обучения.</p> <p>Реализация программы здорового образа жизни.</p>
-------------------------------	---