

**Утверждаю:**  
Директор ЧПОУ  
«Обнинский Гуманитарный Колледж»  
Жарвис К.С.  
07 августа 2024 г.  
утверждена и введена в действие  
приказ № 83 от 07 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*специальности:*

***09.02.07 «Информационные системы и программирование»***

*Квалификация базовой подготовки:*

***программист, разработчик веб и мультимедийных приложений***

*Форма обучения: очная*

г.Обнинск

2024г.

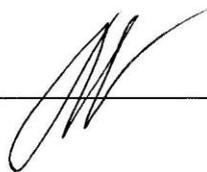
Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2016 г. № 44936), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Обнинский Гуманитарный Колледж»

ОДОБРЕНА предметной (цикловой) комиссией гуманитарных дисциплин.

**Протокол № 7 от «27» июня 2024г.**

Председатель \_\_\_\_\_ / Мальцева И.Л. /



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» базовой подготовки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

Цели изучения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### ***В результате освоения учебной 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 специальности.

### ***В результате освоения учебной дисциплины студент 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 данной специальности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**ОК, на которые ориентировано содержание учебной дисциплины «История»:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## **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>Всего объем образовательной программы (всего)</b>	<b>218</b>
<i>в том числе:</i>	
во взаимодействии с преподавателем:	152
лекции	2
практические занятия	150
промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	12
самостоятельная работа	54
<b>Вариативная часть учебной дисциплины</b>	<b>70</b>

## 2.2 Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Специально-беговые упражнения бегуна</b>	Техника выполнения специально - беговых упражнений бегуна (многоскоки, ускорения, аховые упражнения для рук и ног).	2	<i>ОК 1 - 11</i>
<b>Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника высокого и низкого стартов. Изучение техники разбега. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финиширование. Спринтерский ("Гладкий" 60-100 м). Виды бега на длинные дистанции. Кроссовый бег (1-3 км). Эстафетный бег (4*100, 4*400 м). Челночный бег.	14	<i>ОК 1 - 11</i>
<b>Тема 1.3. Прыжки</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Старты, ускорение, техника толчка, сочетание разбега с толчком. Изучение разбега, отталкивания от планки, приземления. Техника выполнения прыжков в длину способом согнув ноги. Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения прыжков высоту способом перешагивания. Тройной прыжок. Упражнения со скакалкой.	14	<i>ОК 1 - 11</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Легкая атлетика в системе физического воспитания. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы. Легкая атлетика: история, виды, техника бега. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний. Легкая атлетика в Калужской области. 2. Выполнение беговых упражнений. 3. Отработка высокого и низкого стартов. 4. Бег на короткую дистанцию. 5. Совершенствование навыков спринтерского и кроссового бега. 6. Отработка прыжков в длину. 7. Отработка прыжков в высоту. 8. Отработка тройного прыжка. 9. Отработка прыжков на скакалке. 10. Посещение спортивных секций.	8	<i>ОК 1 - 11</i>
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	

**4 семестр**

<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения.</b>	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	10	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.</b>	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лёжа. Поточный способ проведения ОРУ.	12	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.</b>	Техника акробатических упражнений. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши); Разучивание и выполнение комплексов упражнений, ритмическая гимнастика (девушки).	12	<i>OK 1 - 11</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. Возникновение и развитие гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Влияние физических упражнений на мышцы. Внеклассные занятия физическими упражнениями. 2. Отработка строевых приемов. 3. Отработка отжиманий. 4. Отработка наклонов, выпадов, приседов. 5. Отработка упражнений на пресс. 6. Отработка подтягиваний. 7. Отработка акробатических упражнений.	10	<i>OK 1 - 11</i>
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	

**5 семестр**

<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Освоение техники и тактики игры в Футбол.</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	8	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Раздел 4. Ритмическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1. Совершенствование элементов ритмической гимнастики.</b>	Разработка индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разработка комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	8	<i>OK 1 - 11</i>

<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Освоение упражнений из атлетической гимнастики</b>	Изучение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Техника безопасности занятий. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Оценка техники опорного прыжка. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад.	4	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно - силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Упражнения на развитие выносливости.	4	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Раздел 6. Дыхательная гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 6.1. Освоение дыхательной гимнастики.</b>	Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Дыхательные упражнения йогов.	2	<i>OK 1 - 11</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Футбол: азбука футбола. Футбол: техника футбола. Футбол. Организация соревнований. Развитие выносливости во время занятий спортом. Основные системы оздоровительной физической культуры. Воспитание основных физических качеств человека. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки. Развитие силы и мышц. Развитие быстроты. Развитие двигательных способностей. Развитие основных физических качеств юношей. Развитие основных физических качеств девушек. 2. Составление комплекса физических упражнений. 3. Посещение спортивных секций. 4. Отработка ударов по мячу в футболе. 5. Отработка упражнений ритмической гимнастики. 6. Отработка упражнений атлетической гимнастики. 7. Отработка упражнений на подвижность и координацию. 8. Отработка упражнений на развитие выносливости. 9. Отработка упражнений дыхательной гимнастики.	10	<i>OK 1 - 11</i>
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	

## 6 семестр

<b>Раздел 7. Единоборства.</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 7.1. Освоение элементов единоборства.</b>	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).	4	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 7.2. Формирование психофизических навыков</b>	Формирование психофизических навыков посредством дзюдо, самбо, греко-римской и вольной борьбы (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучение приемам самозащиты и зашиты, развитие физических качеств (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).	12	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 7.3. Самостраховка.</b>	Обучение приемам самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах.	12	<i>OK 1 - 11</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма. История развития единоборств в России. Психофизические навыки в единоборствах. 2. Посещение спортивных секций. 3. Отработка приемов самозащиты.	10	<i>OK 1 - 11</i>
<b>ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 8. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8.1. Освоение техники и тактики игры в баскетбол.</b>	Ловля высоко летящего мяча, ловля и передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча и в движении с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, в прыжке и без прыжка, остановки, повороты. Судейские жесты, разметка площадки. Зонная защита, персональная защита, нападение быстрым прорывом. Сдача контрольных упражнений.	8	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Раздел 9. Спортивная аэробика.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 9.1. Упражнения спортивной аэробики</b>	Изучение упражнений спортивной аэробики. Совершенствование чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Овладение техникой безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обязательные элементы, дополнительные элементы. Работа в малых группах.	6	<i>OK 1 - 11</i>

<b>Раздел 10. Гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 10.1. Освоение техники гимнастических упражнений</b>	Освоение упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. Совершенствование техники выполнения различных гимнастических элементов. Освоение упражнений в паре с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.	4	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 10.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	Изучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Изучение упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	<i>OK 1 - 11</i>
<b>Тема 10.3. Утренняя гигиенической гимнастики</b>	Выполнение комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2	<i>OK 1 - 11</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха. Биологические ритмы и сон. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний. 2. Посещение спортивных секций. 3. Отработка комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений спортивной аэробики.	10	<i>OK 1 - 11</i>
		<b>ЗАЧЕТ</b>	<b>2</b>
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 11. Самооценка и самоконтроль.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 11.1. Методика самоконтроля</b>	<b>Теоретическое обучение</b> Изучение методики определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2	<i>OK 1 - 11</i>
	Освоение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития	2	<i>OK 1 - 11</i>

	<p>профессионально значимых качеств и свойств личности. Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</p>		
<p><b>Тема 11.2.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная программа</b></p>	<p>Разработка личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Разработка и освоение индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Освоение физических упражнений различной направленности; подготовка к выполнению нормативов. Обучение массажу и самомассажу при физическом и умственном утомлении.</p>	6	OK 1 - 11
<p><i>Самостоятельная работа</i></p>	<p>1. Подготовка сообщений, презентаций на тему: Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма. Методика закаливания человека.</p> <p>2. Посещение спортивных секций.</p> <p>3. Отработка физических упражнений различной направленности.</p>	6	OK 1 - 11
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>218</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная; универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические коврики; маты гимнастические, скакалки, гантели (разные), секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры; футбольные ворота, футбольные мячи.

технические средства обучения: многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, персональный компьютер с выходом в интернет, колонки, микрофон, видео камера).

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

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

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. — 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0

3. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения студентам упражнений, сдачи нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></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 специальности.</li> </ul>	<p>грамотно составляет комплекс УГГ; ежедневно выполняет комплекс УГГ; грамотно выполняет закаливание; грамотно составляет комплекс физических упражнений, в том числе профилактических и корректирующих; применяет техники двигательных действий, техники выполнения комбинаций и связок, техники базовых элементов спортивных игр; применяет технико-тактические действия; выполняет контрольные нормативы; выполняет функции судьи; участвует в спортивных соревнованиях, показывает результативность.</p>	<p>наблюдение в ходе учебных занятий; оценка выполнения контрольных нормативов; оценка фрагмента занятия, самостоятельно проведенного студентом; оценка техники; оценка технико-тактических действий; оценка уровня выносливости и силовых способностей в динамике к исходным показателям</p>
<p><b>Знания:</b></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 данной специальности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>владеет понятием «здоровый образ и стиль жизни»; правильно формулирует правила спортивной игры; правильно формулирует правила техники безопасности при занятиях спортом.</p>	<p>наблюдение в ходе учебных занятий; оценка выполнения контрольных нормативов; оценка фрагмента занятия, самостоятельно проведенного студентом; оценка техники; оценка технико-тактических действий; оценка уровня выносливости и силовых способностей в динамике к исходным показателям.</p>