Частное профессиональное образовательное учреждение «Башкирский экономико-юридический колледж (БЭК)»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

код, специальность 21.02.05 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной программ среднего профессионального образования, направленности реализуемых базе основного общего образования (утверждено на Министерством Просвещения РФ от 30 апреля 2021г. № Р-98), на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС 21.02.05 Информационные системы и программирование

ОДОБРЕНО:

Предметно-методической комиссией Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «20 » ларта 2023 г.

Председатель предметнометодической комиссии

**ЖИ** / И.А. Попкова

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора

по учебной и методической

работе 6

/ И.М. Ситдиков

РЕКОМЕНДОВАНО:

Методическим советом БЭК

Протокол № <u>6</u> от «<u>21</u> » <u>иарта</u> 2023 г.

Составитель: Лебедев В.Н. преподаватель высшей категории, Якупов Р.Р. преподаватель

### СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии  $\Phi\Gamma$ OC среднего общего образования и  $\Phi\Gamma$ OC СПО по специальности 21.02.05 Информационные системы и программирование.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в базовые дисциплины общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

- OK 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- OK 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;
- В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:			
	Личностные результаты			
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие			

	гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в
311 03	соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами
	гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,
	творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность
311 00	и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем
	взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их
	достижения, способность противостоять идеологии экстремизма,
	национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,
	религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным
	социальным явлениям
ЛР 07	
JIP U/	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-
пр оо	исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения
пр оо	общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе
	самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение
	к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной
HD 10	и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и
TD 11	технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа
	жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях
	спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных
HD 10	привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и
	психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,
	умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации
	собственных жизненных планов; отношение к профессиональной
	деятельности как возможности участия в решении личных,
	общественных, государственных, общенациональных проблем
	Метапредметные результаты
MP 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять
	планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и
	корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для
	достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
	выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе
	совместной деятельности, учитывать позиции других участников
	деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и
	проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и
	готовность к самостоятельному поиску методов решения практических
	задач, применению различных методов познания
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-
	познавательной деятельности, владение навыками получения
	необходимой информации из словарей разных типов, умение

	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников			
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм информационной безопасности			
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей			
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения			
	Предметные результаты			
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью			
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств			
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности			
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности			

## 1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося 174 часов, в том числе:
- обязательная учебная аудиторная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 56 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося	56
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.6 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Коды общих компетенций и ЛР, МТ и ПРб
Введение	Практическое занятие	16	ЛР 02-13
2	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	2	MP 01-09 ПРб01-05
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ОК04-08
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ПРб 01,
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	- ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	MP 01, MP 04, MP 09
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	OK04-08
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика	20	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, MP 01, MP 03
	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, MP 01, MP 04,
Тема 1.2. Бег на	Практическое занятие	2	

короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег,		MP 05, MP 09
Прыжки в длину	финиширование).		ОК04-08
способом «согнув ноги».	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
-	Повышение уровня ОФП.		
	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 1.3. Бег на средние	Практическое занятие	2	_
дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Повышение уровня ОФП.		
	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		
Тема 1.4. Бег на длинные	Практическое занятие	2	
дистанции.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Развитие выносливости.		
Тема 1.5. Бег на	Практическое занятие	2	
короткие, средние и	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
длинные дистанции.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Раздел 2.	Баскетбол	20	
Тема 2.1. Техника	Практическое занятие	2	ПРб 01, ПРб 02,
выполнения ведения	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ПРб 04,
мяча, передачи и броска	Основные направления развития физических качеств.	2	ЛР 05, ЛР 11,
мяча в кольцо с места.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		ЛР 12, ЛР 13,

	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	MP 01, MP 04,
Тема 2.2. Техника	Практическое занятие	2	MP 05, MP 09
выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага — бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		OK04-08
	Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Практическое занятие  Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие  Совершенствовать технику владения мячом.  Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».  Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	
Раздел 3.	Волейбол	18	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04,

	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	MP 05, MP 09 OK04-08
T. 22 T.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
Тема 3.2. Техника	Практическое занятие	2	
нижней подачи и приёма	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.		
после неё.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя		
	руками.		
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	
	Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи,		
	учебная игра.		
Тема 3.3. Техника	Практическое занятие	2	
прямого нападающего	Обучение технике прямого нападающего удара.		
удара.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
Техника изученных	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
приёмов.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.4.	Практическое занятие	2	
Совершенствование	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
техники владения	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на		
волейбольным мячом.	площадке.		
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 4.	Оценка уровня физического развития	20	
Тема 4.1. Основы	Практическое занятие	2	ПРб 01, ПРб 02,
методики оценки и	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому		ПРб 04,
коррекции телосложения	воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения		ЛР 05, ЛР 11,
	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с		ЛР 12, ЛР 13,
	вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		MP 01, MP 04,
	Ознакомление с методикой коррекции телосложения	2	MP 05, MP 09
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		ОК04-08
Тема 4.2. Методы	Практическое занятие	2	

vovementa Avenus estato	Ocyanica manya a Mana mwaki asayanya ang ana asyanya a Mana may a mayanana my		
контроля физического	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
состояния здоровья,	Ознакомление с дневником самоконтроля.	2	
самоконтроль.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими	2	
	упражнениями и спортом		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 4.3. Организация и	Практическое занятие	2	
методика проведения	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
корригирующей	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и		
гимнастики при	исправление дефектов осанки.		
нарушениях осанки.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений,	2	
	соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях		
	осанки.		
Тема 4.4. Организация и	Практическое занятие	2	
методика проведения	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на		
закаливающих процедур	повышение иммунитета организма.		
	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	Принципы закаливания.	2	
	Основные методы закаливания.		
	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 4.5. Основы	Практическое занятие	2	
методики регулирования	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения		
эмоциональных	эмоциональных состояний человека.		
состояний.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	
	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Раздел 5.	Легкоатлетическая гимнастика	12	ПРб 01, ПРб 02,
	Практическое занятие	2	ПРб 04,
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с		ЛР 05, ЛР 11,
	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		ЛР 12, ЛР 13,
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с	2	MP 01, MP 04,
	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой		MP 05, MP 09

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	ОК04-08
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	
Раздел 6.	Бадминтон	10	
	Практическое занятие	2	ПРб 01, ПРб 02,
	Техника выполнения ударов.		ПРб 04,
	Подача.		ЛР 05, ЛР 11,
	Блокирующий удар.		ЛР 12, ЛР 13,
	Техника выполнения ударов.	2	MP 01, MP 04,
	Подача.		MP 05, MP 09
	Блокирующий удар.		ОК04-08
	Техника выполнения ударов.	2	
	Подача.		
	Блокирующий удар.		
	Техника выполнения ударов.	2	
	Подача.		
	Блокирующий удар.		
	Техника выполнения ударов.	2	
	Подача.		
	Блокирующий удар.		
Промежуточная а	гтестация в форме дифференцированного зачета	2	
Итого		174	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

### Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- воланчики;
- ракетки для бадминтона.

### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

### Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

### Дополнительная литература

- 1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 176 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/456721.
- 2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. Москва:

- Издательство Юрайт, 2020. 270 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08312-5. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/455838.
- 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/77006.html">http://www.iprbookshop.ru/77006.html</a>
- 4. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <a href="https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/">https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/</a>
- 5. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
- 6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 493 с.
- 7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 424 с.
- 8. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. Москва: КноРус, 2018. 379 с.
- 9. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. Москва: КноРус, 2021. 299 с.
- 10. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. Москва: КноРус, 2021. 214 с.

## Интернет - ресурсы

- 1. Академик. Словари и энциклопедии. <a href="http://dic.academic.ru/">http://dic.academic.ru/</a>
- 2. Большая советская энциклопедия. http://bse.sci-lib.com
- 3. Books Gid. Электронная библиотека. http://www.booksgid.com
- 4. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <a href="http://globalteka.ru/index.html">http://globalteka.ru/index.html</a>
- 5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
- 6. Книги. <a href="http://www.ozon.ru/context/div\_book/">http://www.ozon.ru/context/div\_book/</a>
- 7. Лучшая учебная литература. <a href="http://st-books.ru">http://st-books.ru</a>
- 8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. http://www.school.edu.ru/default.asp

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ **ДИСЦИПЛИНЫ**

### Результаты освоения учебной дисциплины

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

> Оценка работы на практических занятиях Оценка выполнения индивидуальных заданий, Оценка тестирования Оценка сдачи нормативов.

• личностных: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;

Оценка работы на практических занятиях Оценка выполнения индивидуальных заданий, Оценка тестирования Оценка сдачи нормативов.

• метапредметных: — способность использовать межпредметные

понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных: — умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ΓTO).

оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебнотренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

Промежуточная аттестация

Оценка устных и письменных ответов, принятие нормативов на дифференцированном зачете