

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНА  
приказ и.о. директора  
ГБПОУ «СТАПМ  
им. Д.И. Козлова»  
от 19.05.2025г. № 104

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

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности*

*09.02.07 Информационные системы и программирование*

2025 год

Рассмотрена и одобрена  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, гуманитарных  
и естественно-научных дисциплин  
Протокол № 9 от «15» мая 2025г.  
Председатель ЦК Ляпнева Н.М.

Составитель: Баланюк С.А. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным стандартом среднего  
профессионального образования по специальности 09.02.07  
*Информационные системы и программирование*, утвержденного приказом  
Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1547 с  
изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской  
Федерации от 17 декабря 2020 г. N 747.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК                                                             | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК3</b><br><b>ОК 4</b><br><b>ОК 6</b><br><b>ОК 7</b><br><b>ОК 8</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения |

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                              | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы                                 | 184           |
| в том числе:                                                    |               |
| теоретическое обучение                                          | 4             |
| практические занятия (если предусмотрено)                       | 156           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                   | 12            |
| Промежуточная аттестация зачет 3-7 семестр, диф.зачет 8 семестр | 12            |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                          | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1                                                                                             | 2                                                                                                                                                   | 3             |                                  |
| Раздел 1. Основы физической культуры                                                          |                                                                                                                                                     |               | ОК3                              |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессионально подготовке и социокультурно развитии личности | Содержание учебного материала                                                                                                                       |               | ОК 4                             |
|                                                                                               | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                        | 2             | ОК 6                             |
|                                                                                               | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |               | ОК 7                             |
|                                                                                               | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                              |               | ОК 8                             |
|                                                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                  |               |                                  |
| Раздел 2. Легкая атлетика                                                                     |                                                                                                                                                     |               | ОК3                              |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                       | 2             | ОК 4                             |
|                                                                                               | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                         |               | ОК 6                             |
|                                                                                               | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                   | 10            | ОК 7                             |
|                                                                                               | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                              |               | ОК 8                             |
|                                                                                               | Техника безопасности на занятиях 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 бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                      |                                                                                                                                                     |               |                                  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив                        |                                                                                                                                                     |               |                                  |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                            |                                                                                                                                                     |               |                                  |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                       |               |                                  |
|                                                                                               | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                        | -             |                                  |
|                                                                                               | В том числе, практических занятий и лабораторных работ                                                                                              | 10            |                                  |
|                                                                                               | 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<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени<br><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> |    |  |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                                                                                           | 1. Техника бега на средние дистанции                                                                                                                                                                              | -  |  |
|                                                                                                           | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши                                                                                             |    |  |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                                |    |  |
|                                                                                                           | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега                                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                                                                                                                       | 10 |  |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты                                                                                                                                                                                           |    |  |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                         |    |  |
| Раздел 3. Баскетбол                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |    |  |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                 | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                                                                                           | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                                | -  |  |
|                                                                                                           | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                                                                                                        |    |  |
|                                                                                                           | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                                                                                                             | 8  |  |
|                                                                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                         |    |  |
| <b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>           | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                                                                                           | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                               | -  |  |
|                                                                                                           | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>                                                                                                                                                     |    |  |
|                                                                                                           | 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                                                                                                        | 6  |  |
|                                                                                                           | <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>                                                                                                                                                      |    |  |
| <b>Тема 3.3. Техника</b>                                                                                  | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                              |    |  |
|                                                                                                           | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача                                                                                                                                                 |    |  |

ОК3  
ОК 4  
ОК 6  
ОК 7  
ОК 8

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| <b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |                              |
|                                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                              |
|                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6  |                              |
|                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                              |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8  |                              |
|                                                                                                          | 1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                              |
|                                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                              |
|                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                              |
| Раздел 4. Волейбол                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    | <b>ОК3<br/>ОК 4<br/>ОК 6</b> |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16 |                              |
|                                                                                                          | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                              |
|                                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                              |
|                                                                                                          | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.<br>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>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 |    |                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                              |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12 |                              |
|                                                                                                          | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                              |
|                                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                              |
| Отработка техники нижней подачи и приёма после неё                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                              |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------|
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                 |    |                  |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>                     | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                      |    |                  |
|                                                                        | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                      |    |                  |
|                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                             |    |                  |
|                                                                        | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                               |    |                  |
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                 |    |                  |
| <b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                      |    |                  |
|                                                                        | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                      |    |                  |
|                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                             |    |                  |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                  |
|                                                                        | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | 6  |                  |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                  |
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                 |    |                  |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                  |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>     | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                      |    | <b>ОК3</b>       |
|                                                                        | 1. Техника коррекции фигуры                                                                                                                                                                                                                                               |    | <b>ОК 4</b>      |
|                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                             | 6  | <b>ОК 6</b>      |
|                                                                        | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц                                                                                                                                                                                                                   |    | <b>ОК 7</b>      |
|                                                                        | Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                      |    | <b>ОК 8 ОК 7</b> |
|                                                                        | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                 |    | <b>ОК 8</b>      |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    | <b>10</b>        |
| <b>Раздел 6. Футбол</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                  |
| <b>Тема 6.1. Совершенствование техники владения футбольным мячом</b>   | <i>Содержание учебного материала</i>                                                                                                                                                                                                                                      |    | <b>ОК3</b>       |
|                                                                        | Приём контрольных нормативов: передача мяча . Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в футболе                          | 26 | <b>ОК 4</b>      |
|                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                             |    | <b>ОК 6</b>      |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    | <b>ОК 7</b>      |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |    | <b>ОК 8</b>      |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                                  | <p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p> <p>Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров.</p> <p>Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> |            |  |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по изученным темам</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>  |  |
| <i>Промежуточная аттестация- зачет 3-7 семестр, диф.зачет- 8 семестр</i>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>  |  |
| <b>Всего:</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>184</b> |  |

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

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 бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). 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.

#### ***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**

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия».

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Формы и методы контроля</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>умения:</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>«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>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование....</li> <li>Контрольная работа</li> <li>....</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата....</li> <li>Семинар</li> <li>Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> </ul> |
| <p>знания:</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>«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</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>Решение ситуационной задачи....</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                            |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------|--|
|  | сформированы,<br>выполненные учебные<br>задания содержат грубые<br>ошибки. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------|--|