

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»


И.А. Клименко

«21» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Тольятти, 2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
социально-гуманитарных и правовых
дисциплин _____ председатель
комиссии _____ Г.С. Земляков
Протокол № 5 от 19 июня 2024 г.

Составитель: Королева Е.Т., преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ изменения в ФГОС СПО (Приказ № 796 от 01.09.2022).

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** в соответствии с требованиями ФГОС СПО

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности гуманитарного профиля СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование в рамках реализации ППССЗ СПО

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В ходе изучения дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» ставится задача формирования следующих общих компетенций:

Общие компетенции

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

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 в команде.

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; в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, 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. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объём образовательной нагрузки - 168 часа, в том числе:

учебная нагрузка обучающегося:

самостоятельная учебная нагрузка – 2 час;

нагрузка во взаимодействии с преподавателем:

всего учебных занятий – 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объём образовательной нагрузки	168
учебная нагрузка обучающегося:	
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка	2
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	166
в том числе:	
всего учебных занятий	166
в том числе:	
теоретического обучения	—
практические занятия	166
курсовые работы	—
учебная и производственная практика	—
консультации	—
промежуточная аттестация	—
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах и в форме дифференцированного зачёта в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практико- теоретический	<i>Легкая атлетика и Баскетбол</i>		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры . Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования .Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.		2
	Практические занятия	30	
	1. Введение. Техника безопасности	2	
	2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Модуль «Готов к труду и обороне» (Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО)	4	
	3. Бег на 30, 60 метров	2	
	4. Метание гранаты	2	
	5. Бег на 100 метров	2	
	6. Прыжки в длину с места	2	
	7. Кросс 2 км-девушки; 3 км- юноши	2	
	8. Техника ведения мяча в баскетболе	2	
	9. Техника ведения мяча	2	
	10. Техника передачи мяча	2	
	11. Отработка броска в корзину	2	
	12. Игра в баскетбол и подводящие игры	2	

	13. Игра в баскетбол	2	
	14. Зачет	2	
Раздел 2. Методико-практический	Волейбол		
Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	Содержание учебного материала Техника подачи мяча в волейболе. Подготавливающие прыжковые упражнения с имитацией блока. Постановка передвижения ногами при приёме мяча, приём снизу, приём сверху. Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам.		2
	Практические занятия	16	
	15. Техника подачи мяча в волейболе.	2	
	16. Техника постановки блока.	2	
	17. Техника приёма мяча.	2	
	18. Отработка навыков атаки в волейболе	2	
	19. Игра в волейбол	2	
	20. Игра в волейбол	2	
	21. Игра в волейбол	2	
	22. Зачет	2	
Раздел 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Формы (виды) труда (умственный, физический). Режим труда и отдыха. Динамика работоспособности в процессе труда и специфики профессионального утомления. Определение профессионально-значимых психических, физических качеств. Самостоятельная оценка уровня развития этих качеств, план развития. Использование «малых форм» физической культуры в режиме труда и учебы студентов. Причины возникновения утомления и переутомления, способы их		2

	профилактики средствами физической культуры и спорта.		
	Практические занятия	38	
	23. Составление профессиограммы осуществления ППФП	2	
	24. Проведение комплексов упражнений ППФП	2	
	25. Проведение комплекса упражнений ППФП	2	
	26. Тесты контроля эффективности ППФП	2	
	27. Разработка специального комплекса упражнений	2	
	28. Проведение специального комплекса упражнений	2	
	29. Разработка занятий гимнастикой	2	
	30. Проведение комплексов гимнастических упражнений	2	
	31. Разработка индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
	32. Проведение комплекса программы физического самовоспитания	2	
	33. Проведение комплекса занятий гимнастикой	2	
	34. Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков	2	
	35. Проведение комплекса упражнений.	2	
	36. Проведение комплекса упражнений для формирования двигательного навыка	2	
	37. Мероприятия на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	38. Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям	2	
	39. Комплексы упражнений на повышение устойчивости организма к проф. заболеваниям.	2	
	40. Проведение комплекса упражнений по физическому самовоспитанию.	2	

	41. Зачет	2	
Раздел 4. Учебно-тренировочный.	Общая физическая подготовка (ОФП)		
Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание учебного материала Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием.		2
	Практические занятия	10	
	42. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
	43. Эффективность тренировочного процесса.	2	
	44. Проведение спортивной тренировки.	2	
	45. Спортивная тренировка	2	
	46. Зачет	2	
Раздел 5. Учебно-тренировочный.	Спортивно-игровая		
Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания.	Содержание учебного материала Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретические, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.		2
	Практические занятия	20	
	47. Лапта	2	
	48. Игра "лапта".	2	
	49. Техника ударов по мячу.	2	
	50. Удар по мячу.	2	
	51. Отработка техники ударов по мячу.	2	

	52. Отработка техники приёма мяча.	2	
	53. Отработка техники подачи мяча.	2	
	54. Отработка техники приёма и подачи мяча.	2	
	55. Игра в лапту.	2	
	56. Игра в лапту по правилам.	2	
Раздел 6. Учебно - тренировочный.	Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия		
Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Профилактические мероприятия для предупреждения спортивных травм. Реабилитационные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные мероприятия при занятиях физическими упражнениями. Модуль «Готов к труду и обороне» (Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО)		2
	Практические занятия	32	
	57. Упражнения для профилактики травматизма.	2	
	58. Комплекс упражнений для профилактики травматизма.	2	
	59. Упражнения для реабилитации.	2	
	60. Проведение упражнений для реабилитации.	2	
	61. Гимнастика.	2	
	62. Комплекс гимнастических упражнений.	2	
	63. Силовая подготовка: Пресс — поднимание туловища из И.П. лежа	2	
	64. Силовая подготовка: Подтягивания — юноши, Сгибание и разгибание рук в упоре -девушки	2	
	65. Гибкость - Наклон вперед на гимнастической скамейке	2	
	66. Зачёт.	2	
	67. Правила игры в гандбол.	2	
	68. Техника игры в гандбол.	2	

	69. Передача мяча.	2	
	70. Броски по воротам.	2	
	71. Игра в гандбол.	2	
	72. Игра в гандбол.	2	
Раздел 7. Контрольно-оценочный.	Информационный контроль		
Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	Содержание учебного материала Организация контроля над учебной деятельностью. Структура педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.		2
	Практические занятия	4	
	73. Методы контроля над учебной деятельностью.	2	
	74. Зачёт	2	
Раздел 8. Контрольно - оценочный.	Легкая атлетика		
Тема 8.1 Требования к уровню подготовки студентов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину Модуль «Готов к труду и обороне» (Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО)		2
	Практические занятия	16	
	75. Бег на 30, 60 метров	2	
	76. Метание гранаты	2	
	77. Бег на 100 метров	2	
	78. Прыжки в длину с места	2	
	79. Кросс 2 км-девушки; 3 км- юноши	2	

	80. Эстафета.	2	
	81. Техника спортивной ходьбы	2	
	82. Дифференцированный зачёт.	2	
Всего:		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала. Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

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

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 обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2019. 60х90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online)
- 6.Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
- 8.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
- 9.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Для студентов

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я.,Барчукова И.С. – М.:Юнити, 2020.-288с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.:Альфа-М, 2021.-352с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник/ А.А. Бишаева,-М.: Академия,2018.-224с.; 256с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)/М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.– М.: КноРус,2020-256с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие/Ю.И. Гришина.- РнД: Феникс,2019-283; 480с.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник/С.Н. Попов.- М. Academia:,2019.-96с.
7. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по физической культуре для студентов специальностей СПО 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / Сост. Е.Т. Королева – Тольятти: ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж», 2021.

Интернет-ресурсы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.,— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 120 с. <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=70294>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР», по паролю <http://www.iprbookshop.ru/70294>
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме: «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой» [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2019
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. www.goopr32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия)
7. Королева, Е.Т. Дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» Электронная образовательная среда / Е.Т. Королева [Электронный ресурс] <https://gumcollege.minobr63.ru/enrol/index.php?id=155>

Дополнительные источники

1. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. - Режим доступа:

<http://znanium.com/>

- спорт, 2013.— 303 с
2. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с
 3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близовский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
 4. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.
 5. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=27261>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»
 6. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=40769>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»,
 7. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание [Текст]: учебное пособие / Г.П. Малахов.— СПб.: Питер, 2012. – 313 с.
 8. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова.- М.: 2015. – 54 с.
 9. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.—160

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	– фронтальный опрос, тестирование, оценка выполнения упражнений; – оценка практических занятий; – оценка самостоятельной работы; – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая (семестровая) оценка; – <i>Методы оценки результатов обучения:</i> промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ (ОК)

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 02.; . Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Современные средства поиска, анализа, и интерпретации информации и информационные технологии на уроках, позволяющие формировать у обучающихся умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, развития самостоятельной учебно-познавательной деятельности, проблемный метод, когнитивные методы, направленные на овладение принципами системного подхода к решению профессиональных задач и на демонстрацию эффективности и качества выполнения профессиональных задач
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и в команде	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Информационно-коммуникативные технологии на уроках, позволяющие формировать у обучающихся умение осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач и личностного развития.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Технологии, направленные на формирование у обучающихся готовности к социальному взаимодействию, способности свои устремления соотносить с интересами других людей, групп, команды, с руководством, с потребителями, использовать ресурсы других людей, цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге, проектный метод
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся, направленные на побуждение к сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	Технологии личностно-ориентированного подхода к обучающимся с использованием физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	ИКТ, позволяющие обучающимся овладевать методами сбора, размещения, сохранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально-ориентированных информационных системах, проявления интереса к инновациям в области профессиональной деятельности

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(в т.ч. с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий)

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемы е ОК
		всего	в т.ч. с применением электронного обучения, дистанционных образоват. технологий		
1.	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 1-8
2.	Тема 2.1 Методико-практические занятия. Физические способности человека.	2	1	Подводящие игры, игра по упрощённым правилам, игра по правилам. Игровые формы и методы. Работа в парах, малых группах.	ОК 2; ОК 6; ОК 09
3.	Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10	4	Комплекс упражнений на устойчивость организма к заболеваниям Тесты контроля эффективности ППФП Разработка специального комплекса упражнений Разработка занятий гимнастикой Упражнения для формирования проф. значимых двигательных навыков Составление профессиограммы осуществления ППФП Работа в парах, малых группах.	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 9

				Метод групповых дискуссий. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	
4.	Тема 4.1 Основы физической и спортивной подготовки	2	1	Основы формирования двигательного навыка. Психологические особенности процесса по формированию двигательных навыков. Овладение двигательным действием. Совместная работа преподавателя и студентов: подбор и анализ средств и методов спортивной тренировки. Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 2; ОК 6; ОК 9
5.	Тема 5.1 Направленность средств, методов и форм физического воспитания	4	2	Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Формы физического воспитания: теоретическое, практические, контрольные; индивидуальные и групповые (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Организация собственной деятельности для	ОК 1-8;

				выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	
6.	Тема 6.1 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: подготовка мини проекта. Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 1-4; ОК 6;
7.	Тема 7.1 Информационный контроль над учебной деятельностью	2	1	Совместная работа преподавателя и студентов с элементами исследовательской деятельности: организация контроля над учебной деятельностью. Анализ структуры педагогического процесса. Анализ личностно - деятельностного подхода как основы организации образовательного процесса.	ОК 1-5; ОК 7; ОК 8
8.	Самостоятельная работа по составлению опорных конспектов, рефератов, докладов, презентаций	8	4	Организация собственной деятельности для выполнения профессиональных задач. Оценка эффективности и качества собственной деятельности.	ОК 2; ОК 6;
9.	Самостоятельная работа по выполнению упражнений, подготовка учебных проектов	12	6	Поиск, анализ и оценка информации, необходимой для решения профессиональных задач	ОК 2; ОК 6;
	Итого	40	23		

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
23.06.2023	Актуализирован список литературы	Т.А.Широкова
19.06.2024	Актуализирован список литературы	Т.А.Широкова