

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Рябун Владимир Васильевич

Должность: Директор

Дата подписания: 09.08.2023 12:30:15

Уникальный программный ключ:

937d0b737ee35403895d495a275a8aa5224805

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Технологический институт –**

**(ТИ НИЯУ МИФИ)**

## **ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **БД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

**15.02.08 «ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ»**

(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: **техник**

Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

1. Приказ Минобрнауки России от 18.04.2014 N 350 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2014 N 33204).

Рабочую программу разработал:  
Чернов В.И., преподаватель отделения  
СПО ТИ НИЯУ МИФИ

Рабочая программа одобрена  
Ученым советом  
Протокол № 3 от «29» июня 2023 г.

## **Оглавление**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и направлена на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Цели планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

#### ***В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Результатом освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие общие компетенции (далее - ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## Воспитательная работа

Гуманитарный модуль		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебной дисциплины
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>	- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. <b>(В1)</b>	Использование воспитательного потенциала дисциплины для: - духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях - приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание дисциплин.
	- формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого <b>(В2)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины.  2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
	- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях <b>(В3)</b>	
<b>Гражданское и патриотическое воспитание</b>	- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины <b>(В4)</b>	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины для:  - формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России; - формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания дисциплины патриотическим содержанием; - формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-

		исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.
	- формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе (В5)	Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования неравнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).
	- формирование неприятия деструктивных идеологий (В6); - профилактика экстремизма и девиантного поведения (В7)	<p>1. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования понимания многообразия культур и цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и учебных заданий;</p> <p>2. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования понимания влияния различных аспектов культуры и религии на общественную жизнь и формирование личности; роли нравственности, морали, толерантности в развитии общества посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и учебных заданий;</p> <p>3. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и специализированных учебных заданий.</p>
<b>Физическое воспитание</b>	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8)	Использование воспитательного потенциала дисциплины для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и

		<p>позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.</li> </ul>
<b>Экологическое воспитание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование бережного отношения к природе и окружающей среде (<b>B9</b>)</li> </ul>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности;</li> <li>- содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.</li> </ul>
<b>Культурное и эстетическое воспитание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эстетических интересов и потребностей (<b>B10</b>)</li> </ul>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание дисциплин, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам культуры и др.</p>
<b>Интеллектуальное воспитание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры умственного труда (<b>B11</b>)</li> </ul>	<p>Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социо-культурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей (<b>B12</b>)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование воспитательного потенциала дисциплины.</li> <li>2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.</li> </ol>

	<p>- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (В13)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование воспитательного потенциала дисциплины.</li> <li>2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.</li> </ol>
--	--	--

Промежуточная и итоговая аттестация по учебной дисциплине проводятся в формах, предусмотренных учебным планом образовательной программы специальности – **дифференцированный зачет**.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Вид учебной работы	Объем часов <sup>1</sup>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	134
лекционные занятия	6
практические занятия	128
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт	4
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт	4

---

<sup>1</sup> Количество часов необходимых для промежуточной/итоговой аттестации распределяется следующим образом: зачёт – 2 часа, дифференцированный зачёт – 4 часа, экзамен – 6 часов. Часы входят в сумму обязательной аудиторной учебной нагрузки

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.</p>	2	1	OK 1 – 9 B1-B13

<sup>2</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Постановка личных целей и задач при изучении дисциплины, составление плана самостоятельной работы для изучения дисциплины. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, еженедельное выполнение рекомендуемого минимального объема физических упражнений. Посещение спортивных секций.</p>	15	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>1.Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания</p>	2	2	ОК 1 – 9 В1-В13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p> <p>Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>2. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>			
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины: отжимание в упоре лежа на полу "кузнецик"; подтягивание, высокая и низкая перекладина; поднимание прямых ног до касания рук (перекладина); поднимание туловища, руки за голову, ноги закреплены; "складной ножик", пресс; "орлиные взмахи", спина; приседание на одной ноге, "пистолетик"; выпрыгивание</p>	15	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Тема 3 Лёгкая атлетика	из упора присев; выпрыгивание через скакалку на 2-х ногах за 1 минуту; прыжки в длину с места.  2. Проведение подвижных игр различной интенсивности, эстафета. Выполнение общеразвивающих упражнений: без предметов, с гантелями, набивным мячом, скакалкой, обручем.	8	2	ОК 1 - 9 В1-В13
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1. Выполнение различных комплексов физических упражнений: общеразвивающих упражнений без предметов и с использованием гимнастических снарядов, являющихся отягощением; проведение подвижных игр; преодоление полосы препятствий.  2. Посещение спортивных секций.			
	<b>Практическое занятие</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование техник двигательных действий: бег на дистанции 60, 100, 200, 300, 400, 500 м; низкий и высокий старт, бег по пересеченной местности дистанции 1000-2000 м (юноши) и 500-1000 м (девушки), эстафетный бег; прыжок в длину с разбега способами "согнув ноги", "прогнувшись"	15	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	2	
	Закрепление и совершенствование техники			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Подготовка сообщений «Об общероссийской спортивной классификации», «Требования учебной программы и нормативы по легкой атлетике», «Предупреждение травм», «Значение бега для здоровья и здорового образа жизни». Участие в спортивных мероприятиях «Кроссе нации», легкоатлетической эстафете. Посещение спортивных секций			
Тема 4 Спортивные игры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Теоретические сведения Правила игры в волейбол, баскетбол</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра</p> <p>2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подач мяча:</p>	2  24	2  2	OK 1 – 9 B1-B13

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	<p>нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Участие в Спартакиаде молодёжи по баскетболу и волейболу. Разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм: баскетбол и волейбол; совершенствование техники и тактики спортивных игр. Посещение спортивных секций</p>			
Тема 5	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2	ОК 1 – 9

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Атлетическая гимнастика	<u>Практическое занятие</u> Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	22	2	B1-B13
	<u>Самостоятельная работа</u> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Выполнение строевых упражнений в движении и на месте, комплексных гимнастических упражнений.			
Тема 6 Лыжная подготовка	<u>Содержание учебного материала</u>			OK 1 – 9 B1-B13
	<u>Практическое занятие</u>			
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники: лыжных ходов, выполнение	10	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	переходов с хода на ход, стойки спусков, способов подъемов, повороты на месте и в движении, способов торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
Тема 7 Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Гимнастические перестроения на месте и в движении, Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушипагаты, упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девушки), упражнения на снарядах (юноши) и низкой перекладине</p>	10	2	ОК 1 – 9 В1-В13
Промежуточная аттестация			4	
Итоговая аттестация			4	
Всего:		186		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;

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).

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**

. Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа

руководителей и работников организаций, направление деятельности которых способствует области профессиональной деятельности (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

—

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

Каждый студент имеет доступ к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной библиотеке издательского центра «Академия».

#### **3.3.1. Печатные издания**

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /А.А. Бишаева – М.: Академия, 2018.- 320 с. – Режим доступа: //http://academia-moscow.ru/catalogue/4831/366974/
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник: базовый уровень. – М.:Просвещение, 2015. – 255 с.

#### **3.3.2. Дополнительные источники**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.И. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантov. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков –

Киев: Издательство Олимпийская литература, 2002. – 290с.

8. Горцев, Г. Аэробика Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М: Вече, 2001. – 320 с.

9. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. – Стр. 11-13.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – М.: Издательство Советский спорт. – 2005. – 192с.

13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье, 1989. – 272с.

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения:  
Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
<b>Освоенные умения:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- защита практических занятий; - тестирование - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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.
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- защита практических занятий; - тестирование - самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
<b>Усвоенные знания:</b>		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;	- реферат - собеседование.	
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;	- реферат - собеседование	
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- реферат - собеседование	

#### **4.1. Тестирование.**

##### **Оценка уровня физической подготовленности девушек**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

##### **Оценка уровня физической подготовленности юношей**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7

Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-балльной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

**Формы оценки результативности обучения для дифференцированного зачета:**

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации проводится в соответствии с универсальной шкалой.

**Универсальная шкала оценки индивидуальных образовательных достижений**

Процент результативности (правильности ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
80 - 89	4	хорошо
70 - 79	3	удовлетворительно

**Технологии формирования общих компетенций**

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Методы и приемы работы с текстовой информацией
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, Оценивать их эффективность и качество	- Технология развивающейся кооперации (групповое решение задач)

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интерактивная технология (подготовка презентаций, видео);</li> <li>- Проектно-исследовательская технология обучения</li> </ul>
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология «сжатия информации» (составление схем, таблиц);</li> <li>- Методы и приемы работы с текстовой информацией</li> </ul>
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология «сжатия информации» (составление схем, таблиц);</li> <li>- Методы и приемы работы с текстовой информацией</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология развивающейся кооперации (групповое решение задач)</li> </ul>
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Информационно-коммуникативные технологии
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методы и приемы работы с текстовой информацией</li> </ul> <p>Информационно-коммуникативные технологии</p>
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникативные технологии;</li> <li>- Интерактивная технология (подготовка презентаций, видео)</li> </ul>