Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябцун Владимир Васильевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.08.2023 14:12:11
Уникальный программный ключ:
937d0b737ee35db87895d495a275a8aac5234805

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

09.02.07 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ»

Квалификация выпускника: **программист**
Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Программа учебной дисциплины «Информатика» разработана на основе:

1. Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936);

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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» 15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»..... 18

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла и направлена на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности. Преподавание дисциплины предполагает проведение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу студентов (аудиторную и внеаудиторную).

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты:

Цели:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- быть способным организовать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни.

Задачи:

Планируемые результаты:

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

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию

как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫХ**:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫХ:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Задачи воспитания дисциплин общеобразовательного цикла

Гуманитарный модуль		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебной дисциплины
Духовно-нравственное воспитание	- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. **(В1)**	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-нравственных ценностям через содержание дисциплин.

	- формирование этического мышления и профессиональной ответственности специалиста (**В2**)	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 **(В3)**	
Гражданское и патриотическое воспитание	- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины **(В4)**	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	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования понимания многообразия культур и

	идеологий **(В6);** - профилактика экстремизма и девиантного поведения **(В7)**	цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и учебных заданий; 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; 3. Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании дисциплин и специализированных учебных заданий.
Физическое воспитание	- 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 позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - 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.
Экологическое воспитание	− формирование бережного отношения к природе и окружающей среде **(В9)**	Использование воспитательного потенциала дисциплины для: - развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности; - содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.

Культурное и эстетическое воспитание	- воспитание эстетических интересов и потребностей **(В10)**	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.
Интеллектуальное воспитание	- формирование культуры умственного труда **(В11)**	Использование воспитательного потенциала дисциплины для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.
	- понимание социокультурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей (**В12**)	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.
	- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (**В13**)	1. Использование воспитательного потенциала дисциплины. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица № 1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов[1]
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	134
Теоретические занятия	6
практические занятия	128
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт	
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт	

[1] 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»

Таблица № 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[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	**Содержание учебного материала** **Теоретическое занятие** 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. **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.	2	1	ОК 4, ОК 8 В1-13

[2] 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[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека			
	Практическое занятие	10	2	
	1. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки**.**			
	2. Выполнение комплексов упражнений для снижения (наращивания) массы тела.			
Тема 2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	2	2	ОК 4, ОК 8 В1-13
	Теоретическое занятие 1.Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.			
	2. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	Практическое занятие 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение упражнений для тренировки основных групп мышц: рук и плечевого пояса, ног, живота (пресс) и спины: отжимание в упоре лежа на полу "кузнечик"; 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 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.	10	2	
Тема 3	**Практическое занятие**	10	2	ОК 4, ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Лёгкая атлетика	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"			В1-13
Тема 4 Спортивные игры	**Содержание учебного материала**			ОК 4, ОК 8 В1-13
	Теоретическое занятие Правила игры в волейбол, баскетбол	2	2	
	Практическое занятие 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	30	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	2.Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подач мяча: 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			
Тема 5	**Содержание учебного материала**			ОК 4, ОК 8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
Атлетическая гимнастика	Практическое занятие Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. 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	40	2	В1-13
Тема 6 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**			ОК 4, ОК 8 В1-13
	Практическое занятие			
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники: лыжных ходов, выполнение переходов с хода на ход, стойки спусков, способов подъемов, повороты на месте и в движении, способов торможения. Прохождение дистанций до 5 км (девушки),	6	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения[2]	Коды компетенций, формированию которых способствуют элементы программы
	до 10 км (юноши).			
Тема 7 Гимнастика	**Содержание учебного материала**			
	Практическое занятие Гимнастические перестроения на месте и в движении, Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты	20	2	ОК 4, ОК 8 В1-13
Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет			4	
Аттестация: Дифференцированный зачет			4	
Всего:			134	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

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.

Дополнительная литература:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.И. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. – 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 Фитнесс. 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.

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч. – метод. журн. / Рос. акад. образования, Рос. гос. акад. Физ. Культуры. – режим доступа : http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2. Если хочешь быть здоров [Электронный ресурс] : различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. – режим доступа : http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
3. Мир баскетбола [Электронный ресурс] : сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. – режим доступа : http://ball.r2.ru/
4. Рефераты на спортивную тематику [Электронный ресурс] : режим доступа :
5. http://www.sportreferats.narod.ru/
6. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] : режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

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.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Таблица № 3. Контроль и оценка результатов учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
Освоенные умения:		«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
- 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	
– использовать по назначению спортивный инвентарь, оборудование, спортивные тренажёры и снаряды. Выбирать нужные упражнения и контролировать физическую нагрузку для достижения	– защита практических занятий; – тестирование – самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия	

поставленных целей.		предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
Усвоенные знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	– реферат – собеседование.	
основы здорового образа жизни человека;	– реферат – собеседование	
строение тела человека	– реферат – собеседование	

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.

Таблица № 4 – 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

Таблица № 5 - Технологии формирования общих компетенций

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	- Технология развивающейся кооперации (групповое решение задач)

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- Методы и приемы работы с текстовой информацией Информационно-коммуникативные технологии

Таблица № 6. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию100 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-бальной 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 дистанцию100 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	10	8	5

ноге			
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 3х10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5