

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Башкирского института
технологий и управления (филиал)

Е. В. Кузнецова
«29» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

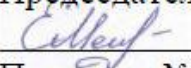
уровень подготовки
базовый

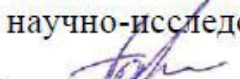
квалификация
техник по компьютерным системам

форма обучения
очная

Мелеуз 2023

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательных, гуманитарных
и естественно-научных дисциплин

Председатель ПЦК
 Е.Н. Мельникова
Протокол № 11 от «29» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной и
научно-исследовательской работе
 Е.Е. Пономарев

«29» июня 2023г.

Составитель (автор):
Преподаватель Башкирского
института технологий и
управления (филиал)

 Л.В. Кризская

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы

 Л.К. Тучкина

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами: Доцент
кафедры Машины и
аппараты пищевых производств
Башкирского института
технологий и управления
(филиал)

 Е.А. Соловьева

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 362 от 25.05.2022, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 16 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 18 |
| 6.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы базовой подготовки, разработанной в Башкирском институте технологий и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

| Код | Наименование результата обучения |
|-------|---|
| 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 6. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной деятельности | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| практические занятия | 168 |
| теоретические занятия | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|----------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 40 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание | 12 | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. № 1. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Двигательная активность человека. Основы здорового образа жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопья и сколиоза. | 6 | 2 |
| | 2. № 2. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения с предметами, в парах, тестирования. Оздоровительные комплексы физического воспитания. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины. | 6 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 12 | |
| | 1. № 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упр. для укрепления здоровья. | 6 | |
| | 2. № 2. Физическая культура и личность профессионала. Комплекс упражнений для брюшного пресса. | 6 | |
| | Тема 1.2. Средства | Лабораторные работы | не предусмотрено |
| | Практические занятия | 8 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--|------------------|------------------|
| физической культуры в регулировании работоспособности | 1. | № 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. | 4 | 2 |
| | 2. | № 4. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов, направленных на укрепление здоровья. | 4 | 3 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 8 | |
| | 1. | № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. | 4 | |
| | 2. | № 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность. | 4 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 296 | | |
| Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| Практические занятия | | 12 | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика | 1. | № 5. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-100 м. | 2 | 2 |
| | 2. | № 6. Прыжки, прыжковые упр., многоскоки, челночный бег, интервальный бег. Беговые упр. | 2 | 2 |
| | 3. | № 7. Равномерный бег на дистанцию до 1000м. | 2 | 2 |
| | 4. | № 8. Бег по заданию на дистанцию 1500 м. | 2 | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------------|
| | 5. № 9. Эстафетный бег 4'50-100 м. | 2 | 3 |
| | 6. № 10. Бег с ускорениями 3* 50м. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 12 | |
| | 1. № 5. Скоростно- силовая подготовка. Комплекс УГГ, дыхательных упражнений. Специальные беговые упражнения. | 6 | |
| | 2. № 6. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности. Подвижные игры на свежем воздухе. | 6 | |
| Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| Практические занятия | 16 | | |
| Тема 2.2. Волейбол | 1. № 11. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя. | 2 | 1 |
| | 2. № 12. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе. | 2 | 2 |
| | 3. № 13. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении. | 2 | 3 |
| | 4. № 14. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры и по заданию. | 2 | 2 |
| | 5. № 15. Блокирование. Прием после подачи. УТИ | 2 | 2 |
| | 6. № 16. Нападающий удар, блокирование. Специальные упражнения. | 2 | 2 |
| | 7. № 17. Подачи по зонам. Упражнения в тройках. | 2 | 3 |
| | 8. № 18. Соревновательные игры. | 2 | 3 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 16 | |
| | 1. № 7. Методика судейства в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Упражнения с мячом. | 8 | |
| 2. № 8. Пляжный волейбол. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения. | 8 | | |
| Тема 2.3. Гимнастика | Лабораторные работы | не предусмотрено | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|------------------|------------------|
| | Практические занятия | 12 | |
| | 1. № 19. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке. | 4 | 2 |
| | 2. № 20. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Приемы самостраховки. | 4 | 2 |
| | 3. № 21. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, набивными мячами. | 4 | 3 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 12 | |
| | 1. № 9. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость, на формирование правильной осанки. | 6 | |
| | 2. № 10. Комплекс УГГ. Индивидуальный комплекс упражнений с учетом особенностей здоровья. | 6 | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | 14 | |
| Тема 2.4. Баскетбол | 1. № 22. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки. | 2 | 1 |
| | 2. № 23. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения. Эстафеты с мячом. | 2 | 2 |
| | 3. № 24. Захваты, владение мячом. Броски штрафные. Игры по заданию. Тактика игры в защите. | 2 | 1 |
| | 4. № 25. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ. | 2 | 2 |
| | 5. № 26. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ. | 2 | 2 |
| | 6. № 27. Скоростно- силовые упражнения с мячом. | 2 | 3 |
| | 7. № 28. Соревновательные игры. | 2 | 3 |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 14 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | | Объем часов | Уровень освоения | |
|---------------------------------------|--|---|------------------|------------------|---|
| | 1. | № 11. Методика судейства в баскетболе. Упражнения с мячом. | 7 | | |
| | 2. | № 12. Стритбол. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. | 7 | | |
| Тема 2.5. Кроссовая подготовка | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | 12 | | |
| | 1. | № 29. Бег на выносливость с чередованием шага. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции. | 4 | | 2 |
| | 2. | № 30. Специальные упражнения на выносливость. Бег до 1000м. | 4 | | 2 |
| | 3. | № 31. Бег до 2000м без учета времени. | 4 | | 3 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 12 | | |
| | 1. | № 13. Бег на выносливость, по пересеченной местности. | 12 | | |
| Тема 2.6. Общая физическая подготовка | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| | Практические занятия | | 20 | | |
| | 1. | № 32. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов. | 4 | | 2 |
| | 2. | № 33. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку. | 4 | | 2 |
| | 3. | № 34. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени). | 4 | | 3 |
| | 4. | № 35. Упражнения на скамье. Прыжки сериями. | 4 | | 3 |
| | 5. | № 36. Тестирование уровня физической подготовленности. | 4 | | 3 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 20 | | |
| 1. | № 14. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности. | 10 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|--|------------------|------------------|
| | 2. | № 15. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития. | 10 | |
| Тема 2.7. Легкая атлетика | Лабораторные работы | | не предусмотрено | |
| | Практические занятия | | 14 | |
| | 1. | № 37. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м. | 4 | 2 |
| | 2. | № 38. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60-100 м. | 2 | 2 |
| | 3. | № 39. Равномерный бег на дистанцию до 500 м. | 2 | 3 |
| | 4. | № 40. Бег по заданию на дистанцию 1000 м. | 2 | 3 |
| | 5. | № 41. Эстафетный бег 4'50-100 м (круговая, встречная эстафета). | 2 | 2 |
| | 6. | № 42. Прыжки, прыжковые и беговые упражнения, многоскоки, челночный бег, интервальный бег. | 2 | 2 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 18 | |
| | 1. | № 16. Соревнования и виды легкой атлетики. Скоростно- силовая подготовка. | 10 | |
| 2. | № 17. Развитие выносливости. Правила при длительном беге. | 8 | | |
| Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| Практические занятия | | 16 | | |
| 1. | № 43. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя. | 2 | | 1 |
| 2. | № 44. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. | 2 | | 2 |
| 3. | № 45. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении. | 2 | | 2 |
| 4. | № 46. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры по заданию. | 2 | | 2 |
| 5. | № 47. Блокирование. Прием после подачи. УТИ | 2 | | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | | Объем часов | Уровень освоения | |
|--|--|--|------------------|------------------|---|
| Тема 2.8. Волейбол | 6. | № 48. Розыгрыш после подачи с последующим нападением в волейболе. | 2 | 2 | |
| | 7. | № 49. Упражнения у сетки. Подачи по зонам. | 2 | 3 | |
| | 8. | № 50. Соревновательные игры. | 2 | 3 | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 16 | | |
| | 1. | № 18. Методика судейства в волейболе. Прыжковые упражнения. | 8 | | |
| | 2. | № 19. Специальные упр. для спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. | 8 | | |
| Лабораторные работы | | не предусмотрено | | | |
| Практические занятия | | 12 | | | |
| Самостоятельная работа обучающегося | | 12 | | | |
| Тема 2.9. Гимнастика | 1. | №. 51. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке. | 4 | 2 | |
| | 2. | № 52. Упражнения на гибкость. Приемы самостраховки. Круговая тренировка с акробатическими и силовыми упражнениями. | 4 | 2 | |
| | 3. | № 53. Круговая тренировка для развития силы с гантелями, гирей, набивными мячами. | 4 | 3 | |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 12 | | |
| | 1. | № 20. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Приемы саморегуляции. | 12 | | |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |
| Тема 2.10. Баскетбол | Практические занятия | | 20 | | |
| | 1. | № 54. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки. | 4 | | 2 |
| | 2. | № 55. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ. | 4 | | 2 |
| | 3. | № 56. Скоростно- силовые упражнения с мячом. Полоса препятствий. | 4 | | 3 |
| | Лабораторные работы | | не предусмотрено | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект | | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|---|------------------|------------------|
| | 4. | № 57. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ. | 4 | 3 |
| | 5. | № 58. Соревновательные игры. | 4 | 3 |
| | Контрольные работы | | не предусмотрено | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | | 16 | |
| | 1. | № 21. Правила судейства. Стритбол 3*3, 4*4. | 8 | |
| | 2. | № 22. Упражнения на развитие скоростной выносливости. | 8 | |
| | Всего | | 336 | |

Уровни освоения учебного материала:

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и др. спортивный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен: футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейную коробку, легкоатлетические дорожки разных дистанций, прыжковые ямы для прыжков в длину и тройного прыжка, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, площадка с гимнастическими снарядами, сектор для толкания ядра, элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Физическая культура (5-е изд.) Бишаева А.А. (в электронном формате) 2018 Режим входа: <https://academia-library.ru/catalogue/5401/366974/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. Режим входа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений СПО / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.
2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст: электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/495879>

Интернет-ресурсы

1. <http://znanium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки |
|--|---|
| Обучающийся должен знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха |
| Обучающийся должен уметь: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – выполнение нормативов; – выполнение теоретических заданий; – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); – оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств; – оценка техники базовых элементов спортивных игр; – оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований; – оценка выполнения студентом функций судьи; – оценка техники выполнения комбинаций и связок |

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|---|---|
| ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | <ul style="list-style-type: none"> – знает прикладное значение физической культуры; – умеет составлять и подбирать комплексы упражнений в зависимости от состояния здоровья, вида профессиональной деятельности; – может помогать в организации соревнований; – знает и владеет основами разработки презентаций | <ul style="list-style-type: none"> – оценка участия и помощи в организации соревновательной деятельности; – оценка устных ответов; – оценка комплексов упр.; – оценка выполнения рефератов, презентаций по теме |

| | | |
|---|---|---|
| <p>ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – знает и владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки и методики самостоятельных занятий; – знает средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; – умеет подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; – умеет оценить функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом; – владеет современными технологиями в области физической культуры для предотвращения гипокинезии и гиподинамии | <ul style="list-style-type: none"> – оценка проведения подготовительной части занятия и совокупности заданий; – оценка выполнения нормативов; – оценка выполнения рефератов, презентаций по теме |
| <p>ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <ul style="list-style-type: none"> – умеет взаимодействовать с партнерами, критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их, владеет навыками ЗОЖ.; – учитывает значение физической и специальной подготовки в профессионально-прикладном и социальном аспекте; – систематизирует знания о физических упражнениях, спорте, сопряженности психофизического развития для разработки стратегии поведения | <ul style="list-style-type: none"> – оценка участия в состязательных, коллективных заданиях; – оценка устных ответов, рефератов |

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм
и методов обучения**

| № п/п | Тема учебного занятия | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Коды формируемых компетенций |
|--------------|--|---|-------------------------------------|
| 1 | Правила спортивных игр | Групповые дискуссии | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| 2 | Учебно- тренировочная игра по волейболу, баскетболу | Разбор конкретных ситуаций | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| 3 | Основы здорового образа жизни. Режим двигательной активности | Групповые дискуссии | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |
| 4 | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | Разбор конкретных ситуаций | ОК 2, ОК 3, ОК 6 |

6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|----------------------|--|-------------------------------|
| | | | |
| | | | |