

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

уровень программы – базовый

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

**профиль профессионального образования –**

технологический

**Объем программы – 117 часов**

**Форма промежуточной аттестации –**

зачет

Советск

2022 год

Согласовано  
заведующий учебно-методическим отделом  
Ивашкина Н.А. Ивашкина  
«31» августа 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии:

- ✓ Приказа Министерства образования и науки России от 17.05.2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции России от 07.06.2012 года №24480) (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 №519, от 11.12.2020 №712);
- ✓ Письма Министерства просвещения России от 20.07.2020 года №05-772 «О направлении инструктивно-методического письма» по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования;
- ✓ примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Тюпина Е.Н., преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин», протокол № 01 от 30 августа 2022 года. Ивашкина

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 01 от 31 августа 2022 года.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Программа дисциплины ОУД.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл Общие учебные дисциплины. Связь с другими учебными дисциплинами: ОУД.01 Русский язык, ОУД.02 Литература, ОУД.09 Родная литература, ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

## 1.3. Аттестация дисциплины

Реализация программы дисциплины ОУД.06 Физическая культура сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение задания на самостоятельной работе;
- тестирование.

### Периодичность текущей аттестации:

- практическое занятие (одна оценка на каждом практическом занятии)
- выполнение самостоятельной работы – оценка за каждую самостоятельную работу;
- тестирование – оценка за каждый тест после изучения раздела.

Изучение дисциплины заканчивается промежуточной аттестацией в форме зачета во втором семестре первого курса обучения.

Зачет проводится за счет времени, выделенного на дисциплину.

Порядок проведения зачета определяется фондом оценочных средств по дисциплине.

## 1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>111</b>
в том числе	
лабораторные занятия	
практические занятия	100
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

### 1.5. Планируемые результаты

В результате изучения дисциплины у обучающихся должны сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты

#### Личностные результаты

Личностные результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
<b>Личностные УУД</b>		
Освоение основной образовательной программы должны отражать: Л1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	1) развивает уважение, гражданскую идентичность, уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	поиск информации в интернете. Анализ информации на достоверность.
Л2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	1) развивает гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; 2) формирование традиционных национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	1) обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении
Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;	1) осознает смысл готовность к служению Отечеству, его защите;	1) выполнение задания по физической культуре
Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	1) развивает способность к непрерывному самообразованию, овладение ключевыми компетенциями. Готовность к продолжению самообразования и повышение квалификации в избранной профессиональной деятельности, способность к творческой и ответственной деятельности	1) формирование портфолио работ
Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	1) уметь работать в команде	1) выполнение задания в команде на оценку
Л9) готовность и способность к образованию, в	1) осознает смысл учения и понимает личную	1) самостоятельное выполнение задания на

том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	ответственность за будущий результат	оценку
Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1) развить и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1) проведение занятий в игровой форме
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	1) сформировать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	1) составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности
Л13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	1) осознает смысл учения и понимает личную ответственность за выбор будущей специальности и возможностей реализации собственных жизненных планов	1) обеспечение наличия в образовательной деятельности событий, требующих от обучающихся предъявления продуктов своей деятельности
<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Понятие УУД</b>	<b>Типовые задачи УУД</b>
<b>Регулятивные УУД</b>		
1) 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;	1) оценивать результаты выполненного задания 2) использовать основные интеллектуальные операции: постановки задачи, формулирование гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявление причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов в области литературы, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной деятельности.	1) выполнение индивидуального задания; 2) интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения индивидуального задания. 3) решение ситуационных задач
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в	1) использовать средства информационных и коммуникационных технологий с	1) организация общения при помощи программ телекоммуникационной связи в

решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	дистанционном режиме
<b>Познавательные УУД</b>		
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	1) использовать различные источники для получения информации в области физической культуры, оценивать ее достоверность; 2) способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	1) проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями по заданной теме на оценку 2) наблюдение за навыками работы за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических упражнений.
4) 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;	1) умение анализировать и представлять информацию в различных видах	1) наблюдение за навыками самостоятельной работы за деятельностью обучающегося в процессе получения необходимой информации
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	1) самостоятельная работа обучающихся	1) выполнение заданий на оценку самостоятельно
<b>Коммуникативные УУД</b>		
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	1) уметь распределять решения задачи с одноклассниками; 2) уметь публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, учитывая позиции других участников	1) работа в коллективе, команде, эффективное взаимодействие с одноклассниками, за короткий период собрать максимальное количество решений
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	1) умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	1) получение предметных знаний в структурах, альтернативных образовательной организации
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания,	1) сформированность навыков познавательной рефлексии	1) самостоятельное освоение глав, разделов и тем учебных дисциплин 2) тестирование

новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, семинары и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<b>I. Теоретические занятия</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>3</b>
Тема 1.1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	1
Тема 1.2.	Физическая культура и личность профессионала. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1
Тема 1.3.	Введение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><b>Темы для разработки индивидуальных рефератов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</li> <li>- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</li> <li>- Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>- Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности обучающихся.</li> </ul>	<b>6</b>
	<b>II. Практические занятия в форме практической подготовки</b>	<b>100</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>26</b>
Тема 2.1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции.	4
Тема 2.3.	Бег на средние и длинные дистанции.	4
Тема 2.4.	Кроссовая подготовка.	4
Тема 2.5.	Прыжки в длину.	4
Тема 2.6.	Метание гранаты.	4



Тема 2.7.	Контрольные испытания	4
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>
Тема 3.1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2
Тема 3.2.	Строевые и общеразвивающие упражнения.	2
Тема 3.3.	Прикладные упражнения.	2
Тема 3.4.	Акробатические упражнения.	2
Тема 3.5.	Упражнения на гимнастических снарядах.	2
Тема 3.6.	Контрольные испытания.	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>26</b>
Тема 4.1.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
Тема 4.2.	Баскетбол	4
Тема 4.3.	Техника и тактика игры в баскетбол.	6
Тема 4.4.	Контрольные испытания по баскетболу.	2
Тема 4.5.	Волейбол	4
Тема 4.6.	Техника и тактика игры в волейбол.	6
Тема 4.7.	Контрольные испытания по волейболу.	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Виды спорта (по выбору) атлетическая гимнастика, комплексы упражнений в тренажерном зале, пулевая стрельба, настольный теннис, дыхательная гимнастика, стретчинг гимнастика, упражнения для сдачи нормативов ГТО</b>	<b>24</b>
Тема 5.1.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2
Тема 5.2.	Атлетическая гимнастика	2
Тема 5.3.	Общепедагогическая подготовка в тренажерном зале.	2
Тема 5.4.	Пулевая стрельба.	2
Тема 5.5.	Настольный теннис.	2
Тема 5.6.	Дыхательная гимнастика.	2
Тема 5.7.	Стретчинговая гимнастика.	2
Тема 5.8.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	8
Тема 5.9.	Контрольные испытания	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Оздоровительный бег и ходьба</b>	<b>12</b>
Тема 6.1.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2

Тема 6.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
Тема 6.3.	Техника оздоровительного бега и ходьбы	1
Тема 6.4.	Общая физическая и специальная подготовка	1
Тема 6.5.	Оздоровительный бег на различные дистанции	2
Тема 6.6.	Оздоровительная ходьба на различные дистанции	2
Тема 6.7.	Контрольные испытания	2
	<b>III. Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>
	Оценка уровня скоростных способностей	1
	Оценка уровня скоростно-силовых способностей	1
	Оценка уровня выносливости	2
	Оценка уровня координации	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>117</b>

## 2.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>I. Теоретические занятия</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>5</b>
	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	2
	Тема 1.2. Физическая культура и личность профессионала. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
	Тема 1.3. Введение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1
	<b>II. Практические занятия</b>	<b>100</b>
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>26</b>
	Тема 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2
	Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	4
	Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции.	4
	Тема 2.4. Кроссовая подготовка.	4
	Тема 2.5. Прыжки в длину.	4
	Тема 2.6. Метание гранаты.	4
	Контрольные испытания	4
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>12</b>
	Тема 3.1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2
	Тема 3.2. Строевые и общеразвивающие упражнения.	2
	Тема 3.3. Прикладные упражнения.	2
	Тема 3.4. Акробатические упражнения.	2
	Тема 3.5. Упражнения на гимнастических снарядах.	2
	Контрольные испытания.	2
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>26</b>
	Тема 4.1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
	Тема 4.2. Баскетбол	4
	Тема 4.3. Техника и тактика игры в баскетбол.	6

	Контрольные испытания по баскетболу.	2
	Тема 4.4. Волейбол	4
	Тема 4.5. Техника и тактика игры в волейбол.	6
	Контрольные испытания по волейболу.	2
5.	<b>Раздел 5. Виды спорта (по выбору) атлетическая гимнастика, комплексы упражнений в тренажерном зале, пулевая стрельба, настольный теннис, дыхательная гимнастика, стретчинг гимнастика, упражнения для сдачи нормативов ГТО</b>	<b>24</b>
	Тема 5.1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2
	Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	2
	Тема 5.3. Общефизическая подготовка в тренажерном зале.	2
	Тема 5.4. Пулевая стрельба.	2
	Тема 5.5. Настольный теннис.	2
	Тема 5.6. Дыхательная гимнастика.	2
	Тема 5.7. Стретчинговая гимнастика.	2
	Тема 5.8. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	8
	Контрольные испытания	2
6.	<b>Раздел 6. Оздоровительный бег и ходьба</b>	<b>12</b>
	Тема 6.1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2
	Тема 6.2. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
	Тема 6.3. Техника оздоровительного бега и ходьбы	1
	Тема 6.4. Общая физическая и специальная подготовка	1
	Тема 6.5. Оздоровительный бег на различные дистанции	2
	Тема 6.6. Оздоровительная ходьба на различные дистанции	2
	Контрольные испытания	2
	<b>III. Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>
	Оценка уровня скоростных способностей	2
	Оценка уровня скоростно-силовых способностей	2
	Оценка уровня выносливости	2
	Оценка уровня координации	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>117</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### *Спортивное оборудование:*

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

##### *Для занятий лыжным спортом:*

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:** развивающих подвижных и квест-игр.

**3.3. При реализации образовательной программы** может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

#### 3.4. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, основной и дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021

2. 19. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2019, - 206с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2019, - 68с.

3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2020, - 32с.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2019, -149 с.

### **Интернет-ресурсы по физкультуре:**

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://fkis.ru/?id=341>

[http://window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.24](http://window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.24)

<http://www.teoriya.ru/>

Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

### **3.5. Кадровое обеспечение**

Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая основную образовательную программу, укомплектовано квалифицированными кадрами. Уровень квалификации преподавателя по дисциплине соответствует: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование.

Соответствие уровня квалификации работника образовательной организации требованиям, предъявляемым к квалификационным категориям (первой или высшей).

Квалификация педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, отражает:

- компетентность в предметной области знаний и методах обучения;
- сформированность гуманистической позиции, позитивной направленности на педагогическую деятельность;
- общую культуру, определяющую характер и стиль педагогической деятельности, влияющую на успешность педагогического общения и позицию педагога;
- самоорганизованность, эмоциональную устойчивость.

У педагогического работника, реализующего основную образовательную программу, сформированы основные компетенции, необходимые для обеспечения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы, в том числе умения:

- обеспечивать условия для успешной деятельности, позитивной мотивации, а также самомотивирования обучающихся;
- осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации с помощью современных информационно-поисковых технологий;
- разрабатывать программы учебных предметов, курсов, методические и дидактические материалы, выбирать учебники и учебно-методическую литературу, рекомендовать обучающимся дополнительные источники информации, в том числе интернет-ресурсы;
- выявлять и отражать в основной образовательной программе специфику особых образовательных потребностей (включая региональные, национальные и (или) этнокультурные, личностные, в том числе потребности одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов);
- организовывать и сопровождать учебно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся, выполнение ими индивидуального проекта;
- реализовывать педагогическое оценивание деятельности обучающихся в соответствии с требованиями Стандарта, включая: проведение стартовой и промежуточной диагностики, внутриколледжного мониторинга, осуществление комплексной оценки способности обучающихся решать учебно-практические и учебно-познавательные задачи; использование стандартизированных и нестандартизированных работ; проведение интерпретации результатов достижений обучающихся;
- использовать возможности ИКТ, работать с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

Непрерывность профессионального развития работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, реализующей основную образовательную программу среднего общего образования, обеспечивается освоением ими дополнительных профессиональных

программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Личностные результаты:</b></p> <p>Л1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>Л2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>Л9) 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;</p> <p>Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>Л13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;</li> <li>- тестирования</li> </ul> <p>Промежуточный контроль – зачет</p>
<p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <p>1) 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;</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- домашние задания</li> <li>проблемного характера;</li> </ul>

<p>выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) 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;</p> <p>5) 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;</p> <p>6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9) 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.</p>	<p>- практические задания по работе с информацией, документами, учебной литературой;</p> <p>- защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера;</p> <p>- текущий контроль при выполнении практического задания;</p> <p>- устный опрос;</p> <p>- письменный опрос;</p> <p>- тестирование</p> <p>- промежуточный контроль - зачет</p>
<p><b>Предметные результаты</b></p> <p>1) 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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>текущий контроль в форме:</p> <p>- выполнения упражнений на практических занятиях с учетом возрастных нормативов;</p> <p>- тестирования</p> <p>Промежуточный контроль – зачет</p>