

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

И.о. директора ЭТИ (филиал) СГТУ
имени Гагарина Ю.А.
В.В. Мелентьев
«25» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) методической комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
технологического профиля
«25» июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК  Е.О. Зражевская

Энгельс 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1547 (зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44936); федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 07.06.2012 № 24480).

Разработчик: Залевский А.В. – преподаватель ЭТИ (филиала) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Епифанова Н.Н., – к.ф.н., преподаватель первой квалификационной категории ЭТИ (филиала) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Ковалева Т.С. – методист высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Энгельский политехникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа может быть использована при получении среднего общего образования для специальностей технического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОУД Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

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

– 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

– основы здорового образа жизни.

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
промежуточная аттестация	0
Промежуточная аттестация в форме: I семестр – зачет II семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 курс, 1 семестр			
Раздел 1 Теоретическая часть			
<p>Тема 1.1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p>	2	<p>Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p>
	<p>Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p>	–	
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p>	–	
	<p>Практические занятия Практическое занятие № 1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	2	
Раздел 2 Практическая часть			
Учебно-тренировочные занятия			
<p>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	24	<p>Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p>
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>	–	
	<p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, прыжки в длину; метание гранаты. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике при соответствующей тренировке. Выполнение нормативов комплекса ГТО.</p>	–	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Практические занятия	24	
	Практическое занятие № 2. Развитие скоростных способностей. Техника спортивной ходьбы. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий.	2	
	Практическое занятие № 3. Стартовый разгон.	2	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование высокого и низкого старта.	2	
	Практическое занятие № 5. Высокий старт.	2	
	Практическое занятие № 6. Техника эстафетного бега. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	2	
	Практическое занятие № 7. Развитие скоростных способностей. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. Зачет.	2	
	Практическое занятие № 8. Развитие скоростной выносливости. Длительный бег. Техника марш броска.	2	
	Практическое занятие № 9. Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м. Зачет.	2	
	Практическое занятие № 10. Развитие силовых и координационных способностей.	2	
	Практическое занятие № 11. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 12. Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	2	
	Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты.	2	

Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала.		Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	24	
	Практические занятия	24	
	Практическое занятие № 14. Техника безопасности игры. Правила и судейство игры. Стойка игрока, техника передвижения.	2	
	Практическое занятие № 15. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	
	Практическое занятие № 16. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	Практическое занятие № 17. Штрафной бросок. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2	
	Практическое занятие № 18. Борьба за отскочивший мяч. Выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Практическое занятие № 19. Техника защиты и нападения – перехват, приемы применяемые против броска, накрывания, повороты, финты.	2	
	Практическое занятие № 20. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Воспитание скоростно – силовых качеств.	2	
	Практическое занятие № 21. Тактика нападения, тактика защиты. Воспитание групповых и индивидуальных действий.	2	
	Практическое занятие №22. Полоса препятствий. Воспитание быстроты.	2	
Практическое занятие № 23. Воспитание специальных физических качеств. Баскетбол, как средство совершенствования общей физической подготовки и повышения эмоциональности учебно – тренировочных занятий.	2		

	Практическое занятие № 24. Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.	2	
	Практическое занятие № 25. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра 5*5 баскетбол, стрит-бол 2*2.	2	
Тема 2.3. Дыхательная гимнастика.	Содержание теоретического занятия.	1	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Упражнения дыхательной гимнастики для использования в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Увеличение жизненной емкости легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.	–	
	Практические занятия	1	
	Практическое занятие №26. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Современные методики дыхательной гимнастики. Самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Зачет.	1	
Всего		51	
1 курс, 2 семестр			
Тема 2.4. Основы методики занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала.	2	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	–	
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 27. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	

Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала.	24	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	–	
	Практические занятия	24	
	Практическое занятие № 28. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойка игрока, техника перемещения.	2	
	Практическое занятие № 29. Подачи, прием подачи. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 30. Передача, пас, атакующий удар, блок.	2	
	Практическое занятие № 31. Развитие специальных физических качеств. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2	
	Практическое занятие № 32. Практическое судейство. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.	2	
	Практическое занятие № 33. Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 34. Техника тактических приемов игры. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Практическое занятие № 35. Волейбол, как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий.	2	
	Практическое занятие № 36. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом.	2	
	Практическое занятие № 37. Принятие контрольных нормативов по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры.	2	
	Практическое занятие № 38. Развитие специальных физических качеств. Воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
Практическое занятие № 39. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Воспитание групповых и индивидуальных действий.	2		

Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	28	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья	–	
	Практические занятия	28	
	Практическое занятие № 40. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие № 41. Воспитание выносливости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	
	Практическое занятие № 42. Воспитание силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 43. Воспитание скоростно- силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 44. Воспитание быстроты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 45. Воспитание быстроты. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 46. Воспитание гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 47. Воспитание прыгучести. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2	
	Практическое занятие № 48. Воспитание меткости.	2	
	Практическое занятие № 49. Воспитание ловкости.	2	
	Практическое занятие № 50. Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Подвижные и спортивные игры.	2	
	Практическое занятие № 51. Выполнение тестов на определение ОФП обучающихся.	2	
Практическое занятие № 51=2. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2		
Практическое занятие № 53. Подвижные и спортивные игры.	2		

Тема 2.7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала.	12	Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	–	
	Практические занятия	12	
	Практическое занятие № 54. Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 55. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Армреслинг.	2	
	Практическое занятие № 56. Упражнения без отягощений и предметов. Приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки.	2	
	Практическое занятие № 57. Упражнения силового характера на снарядах массового типа (перекладина, брусья).	2	
Практические занятия № 58 Упражнения силового характера на перекладине и гимнастической стенке.	4		
Промежуточная аттестация в форме: зачет - 1 семестр			
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированный зачет - 2 семестр			
Всего		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины ОУД.06 Физическая культура проводится в учебном кабинете «Спортивный зал».

Оборудование спортивного зала:

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений;
- тренажеры: тяга вертикальная к груди и за голову, «Баттерфляй», «Жим ногами», «Скамья, для жима лежа», «Штанга народная»;
- оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- скамейки спортивные;
- теннисные столы;
- лыжные комплекты.

3.2. Информационное обеспечение

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ Бишаева А.А. 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496291>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.
4. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402-5. — URL:<https://book.ru/book/936691> — Текст : электронный.
5. Микрюков, В.Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение : учебник / В.Ю. Микрюков. — Москва : КноРус, 2020. — 290 с. — ISBN 978-5-406-07321-6. — URL:<https://book.ru/book/932127> — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. <http://window.edu.ru/> Единое окно: доступ к информационным ресурсам
3. <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. <http://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
5. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

Электронно-библиотечная система:

1. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»
2. ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс»
3. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
4. ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»
5. ЭБС «ЮРАЙТ»
6. ЭБС «Book.ru»

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">личностных:<ul style="list-style-type: none">— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья Внеклассные мероприятия, посвящённые здоровому и безопасному образу жизни</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> — принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — готовность к служению Отечеству, его защите; <ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: <ul style="list-style-type: none"> — способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; — готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; — освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; — готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; — формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; — умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных: <ul style="list-style-type: none"> — умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и 	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Занятия по специальным дисциплинам</p> <p>Учебная практика</p> <p>Творческие проекты</p>

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1 Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

- достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

- адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

- комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

- объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических занятий (Приложение 2) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу

учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура
специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по структуре соответствует типовым требованиям к рабочей программе.

Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС среднего общего образования.

Предусмотренные программой разделы, темы, задания для самостоятельной работы студентов позволяют сформировать у обучающихся знания, умения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Количество часов по темам и разделам распределено рационально.

Указанные в программе формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют контролировать уровень освоения обучающимися знаний, умений.

В программе использованы разнообразные формы организации учебной деятельности обучающихся.

Реализация программы основана на применении современных информационных и педагогических технологий.

В программе используется литература, изданная в течение 5 лет.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть рекомендована к использованию в учебном процессе для получения среднего общего образования в пределах освоения программ среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования.

Программу разработала преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А. Елифанова Н.Н.

Рецензент:

Док. Новикова Т.С., педагогический вестник
(ФИО, должность, звание, место работы, подпись)

*квалификационной категории ГМОУ-СО
"Этальонный институт имени Гагарина"*

