

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Ярославский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

Епархин О.М.

«19» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация – Сетевой и системный администратор

Форма обучения - очная

Ярославль

2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «12» мая 2022 г.
Председатель Тиханова Е.И.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1548 от 9 декабря 2016 года;

Разработчик программы:

Тиханова Е.И., преподаватель Ярославского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	- <i>умение 1</i> ; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	- <i>знание 1</i> ; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04. работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- <i>умение 2</i> ; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- <i>знание 2</i> ; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.

ОК 06. проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	- умение 3; описывать значимость своей специальности.	- знание 3 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.
ОК 07. содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- умение 4; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.	- знание 4 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- умение 5; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	- знание 5 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 172 часа, в том числе:

Обязательная часть - 168 часов;

Вариативная часть — 4 часа.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *углубление* объема знаний по разделам программы.

Объём образовательной программы обучающегося - 172 часа, в том числе:
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 164 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр (Лекция-2ч, практические-28ч, ДЗ-2)	32	
Лекция №1: Физическая культура как учебная дисциплина		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.		
	В том числе практических занятий Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности		
	В том числе практических занятий Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив. Техника бега на 2000метров, 3000 метров.	6	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	В том числе практических занятий	12	
	Овладение техникой выполнения ведения б/б мяча.	2	
	Овладение и закрепление техникой владения б/б мяча	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину от щита.	2	

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении,	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок в корзину»	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Выполнение упражнений для развития мышц рук, выполнение упражнений для развития мышц ног, круговая тренировка 5 станций.		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений для развития мышц рук,	2	
	выполнение упражнений для развития мышц ног, круговая тренировка 5 станций.	2	
Дифференцированный зачет		2	
2 семестр (Лекция-2ч, практические-42ч, ДЗ-2		46	
Лекция №2: Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	Одновременные бес-шажный, одношажный, двух-шажный классический ход и		
	В том числе практических занятий	10	
	Одновременные бес-шажный, одношажный, двух-шажный классический ход	2	
	Полу-коньковый и коньковый ход.	2	
	Передвижение по пересечённой местности	2	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов	2	
Прохождение дистанций до 5 км	2		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		20	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.		
	В том числе практических занятий	20	
	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.	4	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	4	
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4		

	Учебная игра с применением изученных положений.	4	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия	2	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Выполнение упражнений для развития мышц груди, выполнение упражнений для развития мышц спины, круговая тренировка 5 станций.		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений для развития мышц груди	2	
	выполнение упражнений для развития мышц спины	2	
	круговая тренировка 5 станций.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Метание гранаты	2	
Дифференцированный зачет		2	
3 семестр (Лекция-2ч, практические -30, ДЗ-2ч)		34	
Лекция №3: Физические качества		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика		10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, стартового разгона, финиширования; бега 100 метров, эстафетный бег 4100 метров, 4400 метров; бега по прямой с различной скоростью,		
	В том числе практических занятий	10	
	Высокий и низкий старт	2	
	Стартовый разгон, финиширование	2	

	Бег 100 м, Эстафетный бег 4x 100 м, 4 x 400 м	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	4	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.1.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных. временных и силовых параметров движения.		
	В том числе практических занятий	12	
	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	4	
	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Учебная игра.	4	
	Тактика нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол.	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		8	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	В том числе практических занятий	8	
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	8	
Дифференцированный зачет		2	
4 семестр (Лекция-2ч, практические-24ч, ДЗ-2ч)		28	
Лекция №4: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 4. Лыжная подготовка		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание учебного материала		
	Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.		
	В том числе практических занятий	6	
	Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в	6	

	основной, низкой, стойке отдыха.		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		12	
Тема 2.2.2. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных. временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		
	В том числе практических занятий	12	
	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	4	
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	4	
	Страховка у сетки. Учебная игра.	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	В том числе практических занятий	6	
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения с гантелями	6	
Дифференцированный зачет		2	
5 семестр (Лекция-2ч,практические-10ч)		12	
Лекция №5: Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура.		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 1. Легкая атлетика		10	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.5. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	Освоение техники беговых упражнений, кроссового бега, бега по пересеченной местности		
	В том числе практических занятий	6	
	Кроссовая подготовка	4	
	бег по пересеченной местности на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		4	ОК 03, ОК 04, ОК 06,

Тема 2.1.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК 07, ОК 08
	Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и из различных позиций.	4	
6 семестр(Лекция-2ч,практические -18ч)			
Лекция №6: Методика составления программы тренировок для самостоятельных занятий спортом.		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2.6. Блокирование.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения. согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	В том числе практических занятий		
	Индивидуальный и групповой блок.	6	
	Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	6	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа с отягощениями	Содержание учебного материала		
	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.		
	В том числе практических занятий		
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения с экспандерами, амортизаторами из резины, штангой.	6	
Консультации		8	
Всего		172	
Из них практических занятий		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Физкультурный оздоровительный комплекс (для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации), в составе:

Спортивный зал №1 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол компьютерный -1шт., стол судейский -1шт., кресло-1шт., шкаф -5шт., Мебель туристическая - 1шт.. - технические средства обучения: спортивный инвентарь для баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, бокса, легкой атлетики, туризма, компьютерное место - 1 шт, принтер-1шт., подключение к сети Интернет (Wi-Fi), музыкальный центр -1шт., пульт микшерный -1шт., радиомикрофон - 1шт., видеокамера -1шт., мегафон -1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 2 шт., видео и слайд фильмы (DVD-ROM) - 8 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Спортивный зал №2 - 1шт. - специализированная учебная мебель: стол теннисный - 4шт. - технические средства обучения: спортивный инвентарь настольного тенниса, тяжелой атлетики, атлетический центр-тренажер универсальный VASIL GYM – 6шт., тренажер силовой универсальный PROFESIONAL LINE -2шт., беговая дорожка электрическая AeroFit - 1шт., дорожка электрическая KETTLER - 1шт., эллиптический тренажер KETTLER - 3шт., тренажер CROSS-TREINER Vito XL-1шт., тренажер POWER STEPPER - 1шт., тренажер силовой VSPORT INTERNATIONAL-2шт., тренажер силовой VASIL GYM -5шт., тренажер универсальный WEIDER (MANUAL D'ISRUIZION) – 1шт., тренажер силовой SPART POWER– 3шт., тренажер POWER STEPPER-1шт., скамья UNIVERSAL - 1шт., скамья для прессы JET - 1шт., скамья универсальная TORNEO-1шт., тренажер TOTAL TRAINTR tm - 1шт., степер DFC - 3шт., велотренажер STRATOS GT - 1шт., - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

Лыжная база-1 шт. - специализированная учебная мебель: стелаж для лыж и палок - 4шт., стелаж для ботинок -1шт., стол для станка по обработки и подготовки лыж -1шт., скамейки -4шт., шкаф -1шт.. - технические средства обучения: лыжи -50 пар, лыжные палки- -50 пар, лыжные ботинки – 70 пар. - учебно-наглядные пособия: стенды - 4 шт., нормативно-справочные материалы и учебно-методическая литература.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

2. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО/ Е.Д. Жданкина, И.М. Добрынин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.- 125 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В.

Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.-493с

2. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО/ Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. — 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт,2020.- 138с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 1; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. - умение 2; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. - умение 3; описывать значимость своей специальности. - умение 4; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности. - умение 5; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание 1; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования. - знание 2; психологические основы 	<p>Критерий 1: даются характеристики демонстрируемых умений и знаний</p> <p><u>Лёгкая атлетика.</u> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину и с места;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр; Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм ; Оценка выполнения студентом функций судьи; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><u>Атлетическая гимнастика</u> Оценка техники выполнения упражнений на снарядах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><u>Лыжная подготовка.</u> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами ;1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тесты; - Дифференцированный зачет;

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p> <p>- знание 3 сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности специальности.</p> <p>- знание 4 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p> <p>- знание 5 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>– 2 – 3 – 5 км, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 3000-5000 метров. Кроссовая подготовка.</p> <p>Критерий 2. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся осуществляется по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	