

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Епархин Олег Олегович  
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 05.09.2022 09:47:31  
Уникальный идентификатор:  
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

# **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**

**О.М. Епархин**

**«13» мая 2021 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  
2021**

Рассмотрено на заседании ЦК  
гуманитарных, естественнонаучных,  
социально-экономических  
дисциплин и физической культуры  
протокол № 8 от «29» апреля 2021 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /Смирнов Я.А./

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**

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

# 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

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

## 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
<b>1 семестр (Лекция-2ч, практические-28ч, ДЗ-2)</b>		<b>32</b>	
Лекция №1: Физическая культура как учебная дисциплина		<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники челночного бега 4x21 м., контрольный норматив.		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	4	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> 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.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>12</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.1.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b> Овладение техникой выполнения ведения б/б мяча.	12	
	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	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение упражнений для развития мышц рук, выполнение упражнений для развития мышц ног, круговая тренировка 5 станций.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Выполнение упражнений для развития мышц рук,	2	
	выполнение упражнений для развития мышц ног, круговая тренировка 5 станций.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 семестр (Лекция-2ч, практические-42ч, ДЗ-2</b>		<b>46</b>	
<b>Лекция №2: Простейшие методики самооценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</b>		<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.1. Техника лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Одновременные бес-шажный, одношажный, двух-шажный классический ход и		
	<b>В том числе практических занятий</b>	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		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>20</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.1.2. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение упражнений для развития мышц груди, выполнение упражнений для развития мышц спины, круговая тренировка 5 станций.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Выполнение упражнений для развития мышц груди	2	
	выполнение упражнений для развития мышц спины	2	
	круговая тренировка 5 станций.	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Выполнение контрольного норматива: бег 1000 метров на время.	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Метание гранаты	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>3 семестр (Лекция-2ч, практические -30, ДЗ-2ч)</b>		<b>34</b>	
<b>Лекция №3: Физические качества</b>		<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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,		
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>12</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.1.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных. временных и силовых параметров движения.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения	8	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр (Лекция-2ч, практические-24ч, ДЗ-2ч)</b>		<b>28</b>	
Лекция №4: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)		2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.2. Горнолыжная техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в основной, низкой, стойке отдыха.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Подъемы «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой» и стойкам спуска в	6	

	основной, низкой, стойке отдыха.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.2.2. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения с гантелями	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр (Лекция-2ч,практические-10ч)</b>		<b>12</b>	
Лекция №5: Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура.		<b>2</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.5. Бег по пересеченной местности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение техники беговых упражнений, кроссового бега, бега по пересеченной местности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Кроссовая подготовка	4	
	бег по пересеченной местности на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>4</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06,

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

### **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><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение 1; определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>- умение 2; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- умение 3; описывать значимость своей специальности.</li> <li>- умение 4; соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание 1; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> <li>- знание 2; психологические основы</li> </ul>	<p><b>Критерий 1:</b> 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 ;</p> <p>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"> <li>- тесты;</li> <li>- Дифференцированный зачет;</li> </ul>

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><b>Критерий 2.</b> 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>	